

人参



にんじんは1年中手に入り、
生でも焼いても（炒めても）揚げても茹でてでも、
どんな調理法にも使える万能なお野菜です。
保存も長期可能であるし、無農薬・有機野菜を買い求めれば、
本当にすべてを食べることが出来る野菜です。

彩りもよく、栄養的にも素晴らしいので、
お弁当にもお薦め。

毎日食べたい野菜の1つです。

目次

人参の味噌のつけ焼き	3
人参のきんぴら	3
レンコンと色々野菜のオリーブオイル焼き	4
人参と大豆のマリネ	4
切干大根煮	5
人参餃子	5
人参とキャベツの油揚げ巻き	6
人参と大根と蓮根の酢胡麻和え	6
人参ツナサラダ	7
人参サツと煮	7
人参と厚揚げのマリネ	8
人参フライ	8
簡単ミーとローフの人参乗せ	9
大根と人参の油揚げ巻き	9
大根と人参の即席漬け	10
人参のクラッセ	10
人参とアスパラガスとコーンのかき揚げ	11
人参とごぼう（金ぴらの残りを利用）の掻き揚げ	11
人参・なす・ズッキーニのケリル焼き	12
人参・大根・ほうれん草の蒸し野菜（豆腐ディップ）	12
人参と大根と油揚げの炒めなます	13
人参とぜんまいと厚揚げ煮	13
人参サラダ	14

人参の味噌のつけ焼き

材料

にんじん 1本
味噌
ごま
長ネギ
砂糖
オリーブオイル



作り方

- 1) にんじんは厚さ1.5cmほどに切る
- 2) 味噌の材料を混ぜ合わせ、にんじんに乗つけてオーブンでこんがり焼く

人参のきんぴら

材料

にんじん
大根
しめじ
キャベツ
グリーンアスパラ
ブロッコリー
ごぼう
セロリなど

作り方

- 1) 野菜は大きさをそろえて切る
 - 2) 油（サラダ油/ごま油など）で炒める
- ※野菜の歯ごたえを楽しむ為には、炒めすぎないように！



レンコンと色々野菜のオリーブオイル焼き

材料

レンコン
人参
しいたけ
ブロッコリー
エリンギ
大根など



作り方

- 1) 野菜を適当に切り、オーブンに並べ、オリーブオイルと塩を振り、焼き上げる
*野菜は生からオーブンで焼くと美味しい

人参と大豆のマリネ

材料

ブロッコリー
人参
茹で大豆
マリネ液

オリーブオイル
砂糖（甜菜糖）
タカノつめ
バルサミコ酢
玄米酢

作り方

- 1) ブロッコリーはさつと茹でる
- 2) 人参は千切りにして塩をふりしばらく置く
- 3) 人参の水分をしっかりと取って1) 2) と茹で大豆をマリネ液で和える



切干大根煮

材料

切干大根
油揚げ
人参
こんにゃく
だし醤油
昆布



作り方

- 1) 切干大根は水で戻す
- 2) 人参、こんにゃく、油揚げはお好みの大きさに切る
※こんにゃくは、下ゆでしてから切るといい
- 3) 鍋に油をしき、切干大根以外の材料を入れて軽く炒めたら、切干大根をいれ、だし汁で煮込む。
- 4) 仕上げ少し前に、こんにゃくをいれる。
※こんにゃくは、火をたくさん入れると固くなるので要注意。
※シイタケやキノコ類を入れても美味しい。

人参餃子

材料

餃子の皮
人参
たけのこ
キャベツ

作り方

- 1) 野菜をみじん切りにして塩、コショウで良く和える
- 2) 餃子の皮に包んでこんがり蒸し焼きにする
※野菜は、他に、ニラ、シイタケなどなんでも OK



人参とキャベツの油揚げ巻き

材料

油揚げ
人参
大葉
キャベツ



作り方

- 1) 油揚げは、3方を切り、開いた状態にする。
※裏面を外に出した方が、カリカリして美味しいが、表裏は、お好みで。
- 2) 開いた油揚げに、大葉、キャベツを敷き、その上に千切りにした人参を置き、くるくる丸めて、楊枝で止める
- 3) ごま油を薄く敷いたフライパンで、こんがりカリカリに焼き、3等分に切る

人参と大根と蓮根の酢胡麻和え

材料

大根
にんじん
レンコン
ごま
玄米酢
砂糖 (甜菜糖)



作り方

- 1) 野菜は同じような大きさ・厚さに切り、さっと茹でる
 - 2) ごまをすり、酢・砂糖をお好みで和えてたれを作り、1) の水気をよく絞って和える
- ※玄米酢と甜菜糖でも良いが、「すし飯用のお酢」を使っても簡単で美味しい。
(少し甘めだが)

人参ツナサラダ

材料

人参
すり白ごま
塩
ツナ缶詰



作り方

- 1) 人参は粗めの千切りにする
- 2) 塩をふり、しんなりしたら、水気をしっかり切る
- 3) ツナ缶詰の脂分を切り、人参と和え、すった白ゴマを加える

人参サツと煮

材料

人参
大根
水菜
だし汁



作り方

- 1) 人参と大根はお好みできる
- 2) 水菜はさつと茹でておく
- 3) だし汁を作り、1) を入れて、煮込む
- 4) 仕上げに、さつと茹でた水菜を加えひと煮立ちする

人参と厚揚げのマリネ

材料

- 厚揚げ
- 人参
- 玉ねぎ
- パセリ
- ◎オリーブオイル
- ◎甜菜糖
- ◎玄米酢
- ◎バルサミコ酢
- ◎タカノつめ
- ◎塩



作り方

- 1) 人参は洗い千切りにして塩をふり、しんなりしたら、水気をしっかり切る
 - 2) 玉ねぎはスライスして水にさらし、絞って水気を取る
 - 3) 厚揚げはさつと茹で、水気をしっかり取る
 - 4) 野菜と厚揚げを◎のマリネ液につけ、仕上げにパセリを散らす
- ※できたても良いが、一晩おくと、味がしみ込んで美味しい

人参フライ

材料

- 人参
- 塩・こしょう
- 卵
- 小麦粉
- パン粉

作り方

- 1) 人参はお好みの大きさに切る
- 2) フライの為に、衣をつける（塩コショウを加えた小麦粉をまぶし、卵をくぐらせ、パン粉を付ける
- 3) 油であけ、緑を添える（写真は水菜）



簡単ミーとローフの人参乗せ

材料

にんじん
ブロッコリー
豚ひき肉
たまねぎ
シメジ
塩・コショウ



作り方

- 1) みじん切りの玉ねぎと石づきをとったシメジと豚ひき肉を塩・コショウでよくこねる
- 2) オーブン皿に薄く油をしき、1) を平らに敷きつめ、お好みに切った人参をのせ、オーブンでこんがり焼く
※人参は棒状が歯ごたえもあっておススメ
- 3) さつと茹でたブロッコリーを乗せて、5分ほど焼く

大根と人参の油揚げ巻き

材料

油揚げ
人参
大根
小松菜
かんぴょう
だし汁

作り方

- 1) 人参と大根を棒状(5mm角)にきる
- 2) 油抜きした油揚げの3方を切り、開いて人参を大根を乗せて巻き、戻したかんぴょうで3か所ほど巻く
- 3) かんぴょうを巻いた位置に合わせて3等分して器に盛り、さつと茹でた小松菜を添える



大根と人参の即席漬け

材料

人参
大根
大根の葉
◎タカノ爪
◎玄米酢
◎甜菜糖



作り方

- 1) 人参と大根は、拍子切りにし（歯ごたえを楽しむので）、軽く塩を振り、30程置く
 - 2) 水分をしっかりと切った1)に◎の即席漬けのたれにつけて半日冷蔵庫で置く
 - 3) 盛り付け時に、さっと茹でた大根の葉（もしくは、小松菜、大葉など）を添える
- ※市販の即席漬けのたれでもOK

人参のグラッセ

材料

人参
水
コンソメブイヨン
甜菜糖
バター



作り方

- 1) 鍋にコンソメブイヨン、甜菜糖と水を入れ人参も加えて煮込む
 - 2) 仕上げにバターを少々、香りづけに落とす
 - 3) 盛り付け時に、パセリを添える
- ※形の悪い人参やミニキャロットなど、どんな人参でも美味しくできます
※少し甘めに作るとお肉の副菜としても良い

人参とアスパラガスとコーンのかき揚げ

材料

人参
アスパラガス
コーン
地粉
塩



作り方

- 1) ボールに、地粉と塩を入れ、さっくり混ぜ、衣生地を作る
 - 2) 1) にアスパラのスライスしたもの、缶詰のコーンを入れて軽く混ぜ、油で揚げる
- ※アスパラガスの代わりに、いんげん、ピーマン、キャベツなど、冷蔵庫の中にあるものでOK
- ※缶詰のコーンは意外と水分を含んでいるので、衣生地に水は入れない。

人参とごぼう（金ぴらの残りを利用）の掻き揚げ

材料

人参
ごぼう
地粉
塩

作り方

- 1) ボールに、地粉と塩を入れ、さっくり混ぜ、衣生地を作る
 - 2) 1) に金ぴらごぼうを入れて軽く混ぜ、油で揚げる
- ※金ぴらごぼうが残ってしまった時には、かき揚げが、ハンバーグに入れて使うと美味しく最後まで食べられます！



人参・なす・ズッキーニのグリル焼き

材料

人参
なす
ズッキーニ
パセリ



作り方

- 1) 野菜は1cm厚さの輪切りにし、オーブンでオリーブオイル、塩、コショウで焼く
- 2) 重ねて器に盛り、パセリを散らす

人参・大根・ほうれん草の蒸し野菜（豆腐ディップ）

材料

大根
ほうれん草
にんじん

木綿豆腐
だし醤油
ごま
練りゴマ



作り方

- 1) 野菜は好みの大きさに切り、蒸す
- 2) 豆腐ディップは、材料をすり鉢でよくすり合わせる

人参と大根と油揚げの炒めなます

材料

人参
レンコン
大根
油揚げ
◎玄米酢
◎甜菜糖



作り方

- 1) 野菜はお好みの大きさに切る
- 2) 油揚げは油抜きする
- 3) 鍋にごま油を敷き、1)の野菜を炒め、火が通ったら、◎のなます液を加える

人参とぜんまいと厚揚げ煮

材料

人参
ぜんまい
厚揚げ
だし汁

作り方

- 1) 人参とぜんまいはお好みの大きさに切る
- 2) 厚揚げは油抜きする
- 3) 鍋にごま油を敷き、1)をさつと炒め、だし汁を注ぎ、煮立ったら、厚揚げを入れてひと煮立ちさせる



人参サラダ

材料

人参

くるみ

◎オリーブオイル

◎レモン汁

◎オレンジ汁

◎はちみつ

◎りんご酢

◎バルサミコ酢

作り方

- 1) 人参は千切りにする
- 2) クルミはオーブントースターで香ばしくする
- 3) ◎印を合わせてドレッシングを作る
- 4) 3) に1) を入れ、よく混ぜ冷やす

* くるみは食べるときに和えるほうが香ばしくておいしい

* ブロッコリーやアスパラガスと一緒にしても色あいがきれい

