



有機かんそう大根葉を使う



煮る・炊く

有機かんそう大根葉の煮物

誰でも簡単に作れる大根葉を使った副菜です。調味料のしみた大根葉と油揚げにちりめんじゃこの食感のよさが加わり、ご飯がとてすみます。

ちょっとした時間でご飯にあうおかずを作りたい、食卓にひと品ふやしたい。そんなときにおすすめのレシピです。



材料	
・有機かんそう大根葉	17g(1袋)
・油あげ	10g
・ちりめんじゃこ	20g
・水	200ml
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1

作り方

1. 有機かんそう大根葉をお湯で10分ほどもどします。
2. 油あげを細切りにします。
3. ◎しょうゆ、酒、砂糖、みりんをボウルに入れて混ぜましょう。
4. 鍋に水を入れ、有機かんそう大根葉、ちりめんじゃこ、油あげをいれて中火で2〜3分煮てください。
5. 最後に◎を加えてちょっと煮詰めたらできあがり。



煮る・炊く

有機かんそう大根葉の味噌汁

ポイントは有機かんそう大根葉を味噌汁にいれてもどすのではなく、お湯でいったんもどすこと。これにより大根葉の食感がずいぶん柔らかくなります。また、もどすに使ったお湯にお味噌をといいていくので大根葉の風味もしっかり感じられます。時間をかけずに大根葉のよさを楽しむにはうってつけですよ。



材料	
・有機かんそう大根葉	10g
・お豆腐	1/4丁
・お湯	600ml
・味噌	大さじ2
・だし	お好みで

作り方

1. 有機かんそう大根葉を10分ほどお湯に入れてもどします。
2. そのままだしを入れます。
3. お味噌をといってお豆腐をいれて、弱火〜中火で沸かしたらできあがり。



炊く

大根葉の炊き込みご飯



材料	
・有機かんそう大根葉	10g
・有機切り干し人参	10g
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ2
・塩	小さじ3
・ごま油	一回し

作り方

1. 洗ったお米に調味料を入れ、有機かんそう大根葉を加えましょう。水の量は乾燥野菜の吸水量も含めて、2合目よりもやや多めに。
2. 乾燥野菜への吸水も兼ねて、30分ほど浸漬させます。
3. 炊飯モードで炊飯しましょう。
4. 炊きあがったら、塩で味を整えて完成です。

※ 浸漬はなくても炊けますが、乾燥野菜を水からゆっくりもどすことでより旨味ができます。



漬ける

有機かんそう野菜で作る、なんでもオイル

いろんな料理にあわせることができる便利な調味料。ご飯のおともやパスタの具材、サラダのドレッシングに。



材料	
・150mlの小瓶	
・有機かんそう大根葉	5g
・有機かんそうタマネギ	5g
・有機切り干し人参	5g
・有機にんにくチップ	2かけ
・アーモンド	5g(お好みで)
・お酢	7g
・しょうゆ	15g
・塩	3g
・油	約100ml

作り方

1. 事前に瓶は煮沸消毒して乾かしておきましょう。
2. すべての有機乾燥野菜とアーモンドを小瓶に入れ、調味料を注いでください。
3. 最後に油を注ぎます。ひたひたになるくらいが目安。
4. 蓋を閉め、軽く瓶を振ったらできあがり。冷蔵庫で一週間馴染ませるとさらに美味しく。

使い方



アツアツのご飯にのせて



サラダのドレッシングとして



炊く

スープジャーを使った 有機かんそう野菜たっぷりスープ



材料	
・有機切り干し大根	お好みで
・有機かんそう大根葉	お好みで
・有機かんそうゴボウ	お好みで
・有機切り干し人参	お好みで
・有機かんそうカボチャ	お好みで
・有機かんそうタマネギ	お好みで

※ 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップ、塩などお好みで

作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかけると同時に、有機かんそう野菜各種混ぜたものをひとつかみ放り込みます。
2. オートミールやキノコ類、鶏ささみ、ツナなどその日の気分で放り込みましょう。
3. 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップなどなどからその日の気分で組み合わせて味付けします。
4. ひと煮立ちしたらスープジャーに流し込んで保温し、完成です。

※ 鍋にいて火にかけている時間は3分ほど、スープジャーでの調理は保温含めて5時間ほどが目安です。