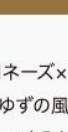




有機切り干し人参を使う



有機切り干し人参のマヨゆずこしょう和え

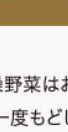
マヨネーズ×塩こしょう、砂糖、黒こしょう。いろいろと試してみましたが、このレシピは絶対に「青ゆず胡椒」でないといけません！ゆずの風味とピリッとした辛さがマヨネーズの甘さに絶妙にあって、たまらない美味しさに仕上がります。お弁当にも、お酒のつまみにも。簡単シンプルながら最強のレシピです。



材料	
・有機切り干し人参	25g(1袋)
・マヨネーズ	大さじ1〜2
・青ゆずこしょう	小さじ1

作り方

1. 有機切り干し人参を10分ほどお湯でもどします。
2. マヨネーズ、青ゆずこしょうをボウルに入れて混ぜます(◎)。
3. もどした有機切り干し人参の水気をとり、◎と混ぜあわせてできあがり。



有機切り干し人参と有機かんそうカボチャの味噌汁

乾燥野菜はお味噌汁の具材にも便利です。なかでも人参とカボチャの組み合わせはお味噌汁に一番合うのでは？と思います。一度もどした人参とかぼちゃは甘味や食感も全く違い、生野菜とは違った食感と味を楽しむことができます。お湯でもどした後の旨味を感じられるのも乾物の味噌汁ならでは。包丁もまな板も使わなくていい、ささっと作れるのもよい点です。



材料	
・有機切り干し人参	25g(1袋)
・有機かんそうカボチャ	30g(1袋)
・お湯	600ml
・味噌	大さじ2
・だし	お好みで

作り方

1. 有機切り干し人参と有機かんそうカボチャを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てお味噌をといて弱火〜中火で1度沸かしてできあがり。

※ 乾燥野菜はお湯でもどした方が柔らかい食感になります。
※ 有機切り干し人参はもどすと意外と大きくなるのでキッチンバサミで半分〜三等分くらいに切ると食べやすくなりますよ。



有機かんそうタマネギと有機切り干し人参の酢の物



材料	
・有機かんそうタマネギ	10g
・有機切り干し人参	5g
・きゅうり	1本
・ちりめん	10g
・三杯酢	大さじ2
・(三杯酢⇒砂糖2:しょうゆ1:酢3)	

作り方

1. 有機かんそうタマネギと有機切り干し人参を10〜15分ほど水につけてもどします。
2. ◎きゅうりはたて半分に切ったのちに斜めに薄切り、軽く塩を振ってしんなりしたら水気をしぼってください。
3. 有機かんそうタマネギと有機切り干し人参の水気をきり、◎とちりめんを合わせ三杯酢で和えたらできあがり。



有機切り干し人参と有機かんそうゴボウの簡単サラダ



材料	
・有機かんそうゴボウ	20g
・有機切り干し人参	20g
・○マヨネーズ	大さじ1
・○すりごま	大さじ1
・○酢	小さじ1
・○しょうゆ	小さじ1/2

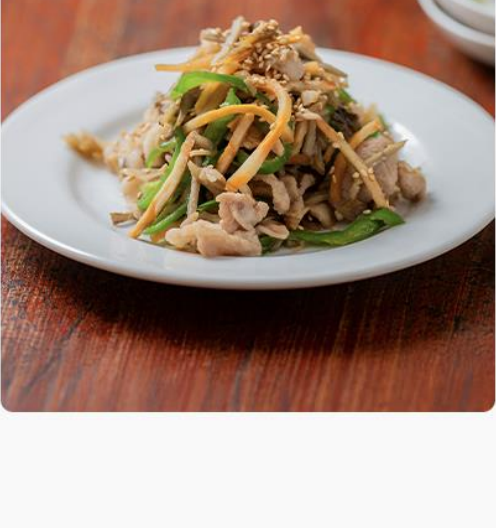
作り方

1. 有機かんそうゴボウ、有機切り干し人参をそれぞれ水につけて10分ほど置きます。
2. ○マヨネーズ、すりごま、酢、しょうゆを混ぜ合わせます。
3. ゴボウ、人参の水気をきり、○と混ぜ合わせてできあがり。

【ちょっとアレンジ】「青ゆずこしょう」を少しだけ加えて、大人の味に。



肉ゴボウ



材料	
・有機かんそうゴボウ	10g
・有機切り干し人参	5g
・豚肉うす切り	80g(牛肉でもOK)
・ピーマン	1個
・しょうが	1片
・ごま	
・ごま油	大さじ1
・【A】砂糖	小さじ1
・【A】みりん	大さじ1
・【A】しょうゆ	大さじ1
・【A】酒	大さじ3

作り方

1. 有機かんそうゴボウと有機切り干し人参は10〜15分ほど水につけてもどします。
2. 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、ピーマンは太めの千切りしょうがは千切りに。
3. しょうがと豚肉をごま油で炒め、軽く火が通ったらピーマン・水でもどしたごぼうと人参も加え炒めます。
4. 調味料【A】を加えて、しっかり火が通ったら最後にごまをふってできあがり。



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



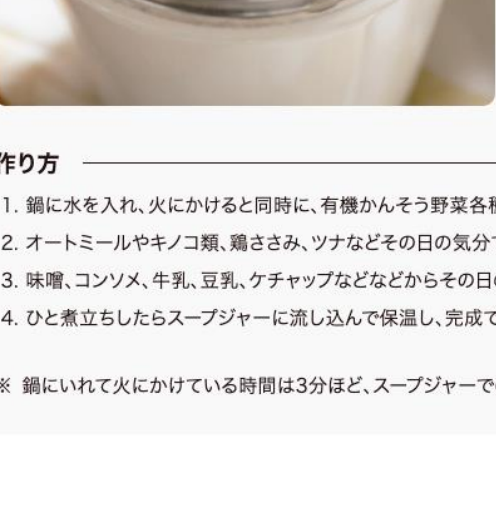
アツアツのご飯にのせて



サラダのドレッシングとして



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まみ放り込みます。
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。