

作って食べよう

とっておきレシピ

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。



仲間と共に（左端が田部井さん）

今回のレシピ提供者

田部井 勝さん（京都府京都市）

世界救世教いづのめ教団 平安郷研修センター

料理するという事は、まず食材を提供していただくところから始まります。今、私たちはプランターで野菜を栽培することを通して、野菜を作る大切さ、愛情や想いを込めて育てることの大切さを学んでいます。

農家の方々が、自然農法で愛情を込めて作られた大切なお野菜を、食事される方々にお届けしたいという願いのもと、野菜の持っている力や素材の味をできるだけ生かして料理しています。そのために調味料は無添加のものを使用しています。そして、皆様に喜んでいただき、その喜びが感謝となって広がっていく事を日々願い、食事を提供させていただいています。



大自然の恵みに感謝

生産者の方々の愛を感じ 旬の野菜の力をいただきます！

ブロッコリーのツナたまごがけ

■材料（4人分）

ブロッコリー	1 株	
塩	少々	
だし汁	1 カップ	A
塩	小さじ 1/4	
みりん	大さじ 2	
しょうゆ	大さじ 2	
カタクリ粉	大さじ 1	B
溶きたまご	4 個分	
ツナ	80 g	
サラダ油	大さじ 2	

■作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩を加えた熱湯で茹でて器に盛る。
- ② 鍋で混ぜたAを煮たてた後、倍量の水で溶いたカタクリ粉を加えてとろみをつける。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油、合わせたBを入れて炒める。半熟状になったら①にのせ、さらに②をかける。



キャベツのへしこ炒め

■材料（4人分）

キャベツ	1/4 個
へしこ	半身
しょうが	1 片
にんにく	4 片
塩	適量
コショウ	適量

■作り方

- ① スライスしたにんにく（3 片）を 160℃の油できつね色になるまで揚げ、ローストガーリックを作る。
- ② キャベツはざく切り、へしこは 1 cm大に切る。
- ③ みじん切りにしたしょうが、にんにく（1 片）をフライパンで炒め、香りが出たらへしこを加えてさらに炒める。
- ④ へしこが崩れてきたらキャベツを加えて炒め、塩、コショウで味を付ける。

※「へしこ」は鯖に塩を振って糠漬けにした若狭地方の郷土料理



たけのこのごま酢あえ

■材料（4人分）

たけのこの水煮	150 g
わかめ	30 g
みそ	大さじ 1 1/2
さとう	大さじ 1
酢	大さじ 1
すりごま	大さじ 1

■作り方

- ① みそ、さとう、酢、すりごまをよく混ぜ合わせる。
- ② 薄めにスライスした、たけのこ、わかめを食べやすい大きさに切る。
- ③ たけのこ、わかめを混ぜ合わせ、①の調味料をあえる。

