

季節の温野菜 ～手作りドレッシングで～



■材料（2～3人分）

季節の野菜	お好みの量	
いりごま	50g	
酢	100cc	A
だししょうゆ	30cc	
三温糖	大さじ2	
酵素シロップ	100cc	
塩	小さじ1	
卵黄	1個	B
酢	150cc	
だししょうゆ	75cc	
酵素シロップ	100cc	

■作り方

- ① 季節の野菜をそれぞれ食べやすい大きさ（厚さ）に切る。
- ② フライパンかタジン鍋に水を少々入れて、野菜を蒸し焼きにする。

【胡麻ドレッシング】

- ③ すりつぶしたいりごまに **A** を加え、ふた付き容器に入れてシェイクする。

【ポン酢ドレッシング】

- ④ **B** をよく混ぜ合わせる

★ 酵素シロップは、旬の果物・野菜を刻んで 1.1 倍量の白砂糖で漬け、1 日 1 回かき混ぜながら 1 週間ほど常温で発酵させてから漉した液体です。酵素シロップがないときはハチミツでも代用できます。その場合は好みの甘さになるように量を調整してください。

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（右から2人目が青木さん）

今回のレシピ提供者

青木 スミエさん（熊本県熊本市）
一般社団法人クリーン帯山 代表理事

平成4年に熊本市帯山校区婦人会員有志によって設立されたクリーン帯山は、環境ボランティア団体として地域の美化清掃活動、生ごみ堆肥化の普及活動、環境浄化活動を行ってきました。

環境、健康、農業、漁業に有用微生物（EM）を応用した循環型社会をめざして、人と自然との共創に取り組んでいます。

自然農法産の野菜や有機農業関係の資材などが所狭しと並ぶ店内には次々と地域住民が訪れ、和気あいあいとした雰囲気の中で日常の交流を通して環境浄化の輪を広げています。



あなたのとっておきレシピを教えてください

あなたの家庭や地域の、素材を活かした料理・季節の野菜を使った料理のレシピがありましたら、技術普及課までご一報ください。



レンコンと海老すり身の甘酢あんかけ



■材料（2～3人分）

レンコン	150g（約1節）
むき海老	150g
ひじき（乾）	大さじ2
山芋	50g
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	各小さじ1
ブロッコリー	100g
だし汁	2/3 カップ
しょう油	大さじ1.5～2
みりん	大さじ2
酢	大さじ1～1.5
ケチャップ	大さじ1

A

■作り方

- ① ひじきを水で戻し、山芋をすり下ろす。
- ② ブロッコリーはさっと茹でておく。
- ③ 海老の触感を味わうために、4～5匹を取り分けて3つ切りにする。レンコンも飾り用に5mm厚の輪切りにしたものを2～3枚取っておく。
- ④ 残りの海老とレンコンをフードプレッサーでミンチ状にする。
- ⑤ ①と④を合わせて片栗粉・塩・こしょうを加え、よ

- くこねてピンポン玉くらいの大きさにしたもの、
- ③の海老を1つずつ入れて丸め、170度の油で揚げる。③のレンコンは素揚げして4つ切りにする。
- ⑥ Aを合わせて火にかけ、沸騰したら水で溶いた片栗粉（分量外）を加えて甘酢あんを作る。
- ⑦ 器に、揚げたレンコン・海老すり身を盛りつけ、周りをブロッコリー、素揚げレンコンで飾り付け、甘酢あんをかけてできあがり。

★新レンコンはデンプン質が多いので、⑤の片栗粉は少なめにします。

素朴な味のかんたん豆だんご



■材料（2～3人分）

小麦粉	300g
大豆	1/2 カップ
塩	小さじ1.5

■作り方

- ① 大豆は半日ほど水に浸けておく。
- ② 小麦粉に①の大豆と塩を加え、①の浸け汁を少しずつ入れながら耳たぶくらいの固さにこねる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸めて、1cmくらいの厚さにして茹でればできあがり。

★お好みで黒蜜をかけてもおいしく食べられます。
おやつにも軽食にも最適です。