



# たじみの野菜

## 秋野菜料理レシピ

11月



秋に収穫される作物は、糖質が多く含まれるものが増えます。また冬に向け、葉もの野菜や、きのこ類が旬を迎えます。秋が旬の野菜は、もうすぐやってくる冬に備えて、滋養を蓄える働きがあります。寒さに抵抗するための冬支度のために積極的に秋野菜を摂取しましょう。

### ～ ごぼう ～

ごぼうに含まれる食物繊維（リグニン）の効果は切り口が多いほど高く、肉と相性が良く一緒に食べると効力UP。リグニンの効果を期待するなら、ごぼうの切り口が多いほど、量が増えるので、ささがきやすりおろすとよい。

### ごぼうと豚肉の生姜炒め

#### < 材料 4人分 >

豚肉	120g
酒	大さじ1/2
ごぼう	300g
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
しょうが	1かけ分
ごま油	小さじ2強
A あさつき	18g
ラディッシュ	6個

#### < 作り方 >

- ① 豚肉は2cm幅くらいに切り、酒とおろし生姜を全体になじませておく。ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ落とし、ささがきにして酢水にさらす。あさつきは小口きり、ラディッシュは薄くスライスする。
- ② ごぼうを酢水からあげ、しっかり水気を切っておく。フライパンにごま油を熱し、ごぼうを加え炒め、しんなりしてきたら豚肉を加えてさらにいためる。
- ③ Aを加え炒め絡ませたら器に盛り、あさつきをのせ、ラディッシュを散らす。

### ごぼうと野菜のごま酢和え

#### < 材料 4人分 >

ごぼう	100g
小松菜	1/2把
にんじん	1/3本
白ごま	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

#### < 作り方 >

- ① ごぼうは皮をこそぎて5～6cm長さの太目の千切りにし、水にさらしてから酢を加えた熱湯でゆでる。
- ② 小松菜は塩を加えた熱湯でさっとゆでて水にとり、3cm長さに切って水気をよくしぼる。
- ③ にんじんも千切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ④ 白ごまをすって調味料を入れ混ぜ、野菜を入れて味をなじませる。

#### 一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
ごぼうと豚肉の生姜炒め	89kcal	6.0g	2.7g	25mg	3.3g	0.5g
ごぼうと野菜のごま和え	64kcal	2.1g	2.5g	122mg	2.7g	0.6g