



「季節の野菜の保存活用術」編

区で作成している、ごみ減量・リサイクル情報通信「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを紹介しています。

第37号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さんによる「プロジェクトサークルにとらボ」の協力により「季節の野菜の保存活用術」を掲載。

秋から冬にかけて、これから旬を迎える野菜、白菜、大根、キャベツ。丸ごと買うと、どうしても使いきれずに捨てることになることが多く、割高だけどカット野菜を買ってしまう方も多いことでしょう。

そんな野菜を無駄なくおいしく食べる方法をご提案。丸ごと買っても、まとめて下ごしらえ、冷凍保存、そのまま食卓、またはおいしく調理する方法をお教えます。ぜひ参考にしてみてください。

★はじめに・・・

白菜は、葉と芯に分けて調理しやすいサイズに食べやすくカットして生のまま、冷凍保存もOKです。これからの季節は鍋物などにすぐ使えます。

大根は、5mm厚さのいちょう切りにして、保存袋に平らに広げて急速に冷凍保存します。凍ったまま、加熱調理、電子レンジ解凍が可能です。

★保存・美味しさのポイント

*生のまま冷凍すると、1か月ほど保存できます。

*味付けの野菜を冷凍すると、加熱料理はレンジ解凍、冷たいおかずは流水解凍で、すぐに食卓へ出せます。

今回のレシピ

1. 白菜

- ① 白菜のピリ辛炒め
- ② 白菜の甘酢漬け
- ③ 白菜の旨煮

2. キャベツ

- ① キャベツの塩昆布和え
- ② キャベツの梅肉和え

3. 大根

- ① 豚バラ大根
- ② 甘辛大根ステーキ

1. 白菜

①白菜のピリ辛炒め（外葉使用）



〈材料〉

白菜 300g
塩 小さじ 1/8
ごま油 大さじ 1
だし 大さじ 1/2
醤油 大さじ 1/2
ラー油 少々
ニンニクチューブ 1.5 cm
白ごま 少々

レンジ解凍で、すぐに
おいしく食べられるよ！



〈作り方〉

- ・白菜を小さめにカットして塩を加えて揉み込んで水気を切ります。
- ・フライパンに白菜、ごま油、白だし、醤油、ラー油、ニンニクチューブを入れて中火でぐつぐつ煮ます。
- ・粗熱をとって、冷凍保存袋に入れて冷凍します。
- ・レンジで解凍して盛り付けます。

②白菜の甘酢漬け（中葉使用）



〈材料〉

白菜 300g
しょうが 15g
赤唐辛子 1/2 本(辛めです。
好みで減らしましょう)
ごま油 小さじ 2
酢 大さじ 3
砂糖 大さじ 2
塩 小さじ 1



流水解凍で食べら
れるよ！



〈作り方〉

- ・白菜を1センチ幅に切り、塩を振り、揉んで10分置きます。(おもしろいすると早く水が出ます)
- ・しょうがは千切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにします。(辛すぎないよう、丸ごとでもOK)
- ・フライパンにごま油をひき、しょうがと赤唐辛子を入れ炒める。香りが立ったら酢と砂糖を入れます。
- ・白菜の水を切り、ボウルに入れ、そこに先ほどの調味料を回しかけて冷めたら冷凍保存袋に入れて冷凍します。
- ・流水解凍し、絞って盛り付けます。

②白菜の旨煮（芯使用）



〈材料〉

白菜	250g
しょうが	10g
砂糖	小さじ 1
白だし	大さじ 1
みりん	大さじ 1
醤油	大さじ 1、1/2
片栗粉	大さじ 1
鶏ひき肉	200g
サラダ油	少々



簡単においしく
食べられるね！

〈作り方〉

- ・白菜を小さく切り、冷凍保存袋入れる。そこに調味料を入れ、冷凍します。
- ・食べる時に、フライパンに油を入れ、生姜、ひき肉を炒めて凍ったままの白菜を炒め、調味料を合わせて加え、最後に水溶き片栗粉を入れて出来上がりです。

2. キャベツ

① キャベツの塩昆布和え



〈材料〉

キャベツの葉	150g
塩昆布	10g
白ごま	少々



疲れた日も
これならすぐに
食卓に出せるね



〈作り方〉

- ・冷凍保存袋にキャベツと塩昆布を入れる。よく揉み込んで冷凍保存。
 - ・流水解凍して、絞って食卓へだします。
- *白菜や大根でも作れます。

② キャベツの梅肉和え



〈材料〉

キャベツ	150g
梅肉	10g
塩	小さじ 1/8

タイプ抜群！



〈作り方〉

- ・キャベツを適当に手でちぎり、塩もみをして水気を切っておきます。
- ・梅肉とあわせてよく混ぜて冷凍保存。
- ・解凍して盛り付けるときには、水分を絞ってください。

3. 大根

① 豚バラ大根



〈材料〉

大根	250g
豚バラ	200g
醤油	大さじ 2
料理酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
顆粒和風だし	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1
水	250ml



冷凍すると
味が染みやすい
んだって！



〈作り方〉

- ・大根を1センチ弱の厚さのいちょう切りにし、素焼きし、粗熱を取って冷凍します。
- ・フライパンにごま油を入れ、豚バラを3センチ幅に切って炒める。
- ・そこに水を加え、アクを取り凍ったままの大根と調味料を入れる。
- ・火が通ったら完成です。

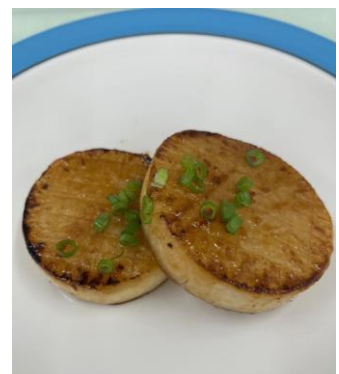
② 甘辛大根ステーキ



〈材料〉

大根	300g
薄力粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2
料理酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1・1/2

大根ステーキ
おいそうだね！



〈作り方〉

- ・大根は6等分の輪切りにし、両面に格子状の切り込みを入れる。
- ・耐熱皿に大根を並べ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで7分加熱して粗熱をとる。キッチンペーパーで水分をふきとり、薄力粉をまぶす。
- ・フライパンにサラダ油を入れて熱し、大根を入れて、両面に焼き色がつくまで上下を返しながら中火で焼く。粗熱を取って冷凍します。
- ・凍った大根をレンジ加熱後、油を引いたフライパンで両面を焼き、合わせた調味料を加えて上下を返しながら、からめて完成。

ぜひお家でお試してください

