

# 八百屋塾通信 Vol.60

八百屋塾ホームページをごらんください  
▼「八百屋へ行こう」で検索  
<http://www.shoukumi.or.jp/index.htm>

## 好評レシピ大公開!

八百屋塾の前半は季節野菜の情報提供。後半は「食べて野菜を知る」時間で、テーマ野菜の「食べくらべ」と「料理試食」を体験していただきます。

本格的なだしの取り方から市販ドレッシングなどを使うレシピまで、お店のお客さまや、施設の給食、季節の行事食などとして提案できることが狙いです。

### ◆かぼちゃのマリネ◆

【作り方】

- ①かぼちゃをオリーブ油で焼く
- ②チキンと生野菜を①に加え、すりごまと酢であえる

リッチでさわやかな味、思いがけないおいしさ!



### ◆ポテトサラダ食べくらべ◆

【作り方】

- ①じゃがいもを蒸して酢をふる
- ②ハム、きゅうりなどをまぜて塩こしょう、マヨネーズであえる

きたかむい

男爵

「男爵」は辛っぽくて食べ慣れた味、「きたかむい」はすっきりと食べやすい味、どちらもおいしい!



### ◆ねぎの包み焼き◆

【作り方】

- ①ねぎのグラタンを作る
- ②春巻きの皮で包んでフライパンで焼く

ねぎの白いところが十分に味わえて、ワインに合いそう



### ◆モロヘイヤのすり流し◆

【作り方】

- ①モロヘイヤをゆでる
- ②だし、塩を加えてミキサーにかける

食べやすい。栄養価も高い。おいしくて、いい食べ方



### ◆バナナのブルーチーズ蜂蜜あえ◆

【作り方】

- ①バナナ、ブルーチーズ、蜂蜜を混ぜる
- ②クラッカーにのせ、コショウをふる

お酒が大好きなので嬉しい!



### ◆手作りドレッシング3種◆

左:和風サウザン 中:野菜すりおろし 右:ゆうこう(長崎の柑橘)

和風サウザンは、にんにくが効いて、衝撃的なおいしさ!



【和風サウザンの作り方】

- ①キュウリのQちゃんとラッキョウを刻む
- ②①をマヨネーズ、ケチャップ、レモン汁、おろしニンニク、オリーブ油と混ぜる

### ◆調理用バナナから揚げ◆

【作り方】

- ①バナナに和風ドレッシングで下味をつける
- ②衣をつけて揚げる

ホクホクしてすごく斬新な味!



### ◆料理監修◆

管理栄養士  
石井玲子氏



### 2025年4月20日(日)は開講式&たまねぎ

4月のテーマ野菜は、食卓に欠かせないたまねぎです。近年は相場の高騰も増えたたまねぎの現状と未来を学びます。食べくらべは産地別の新物たまねぎを予定。

### ◆詳しい料理解説はホームページで◆

八百屋塾では、毎回その月のテーマ野菜の食べ方を提案しています。上記料理やこれまでの料理はホームページでごらんください。ネット検索:八百屋へ行こう⇒八百屋塾⇒年度別・各回の内容リスト⇒[食べくらべ]の下方に料理解説が掲載されています。

### ▼ホームページ

取材班による  
産地視察動画  
はこちら



八百屋塾の  
過去の記録  
はこちら