

夏休み！

朝ごはんには地場産野菜を食べよう

チャレンジ

おたすけレシピ



令和6年5月

柳井・大島地域「地産・地消」推進会議

本レシピは、夏休み中、各ご家庭で朝食に地場産野菜を取り入れていただく取組の中で聞かれた様々なご感想の中で、毎朝の調理に関するお悩みをサポートするため、生活改善実行グループ(*)の協力を得て、作成したものです。

手軽に実践できることを主目的にまとめたため、詳しい手順や分量を記載していないものもあります。

レシピをヒントに各ご家庭で自由にアレンジし、日々の取組にご活用ください。

お悩みの声

<p>時間がない</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・朝食で食べられるよう準備しておくのが大変。 ・朝は慌ただしく、野菜を出す余裕がない。 ・素早くできる工夫をしたい。 	<p>メニューがワンパターン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ野菜を使うのでレシピに行き詰った。 ・ワンパターンになりがち。 ・調理を工夫してもっと野菜を食べられるようにしたい。 
<p>パンだけになる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パンの日は野菜を出せていない。 ・パンなので野菜を食べる機会がなかった。 	<p>食欲がない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝起きは食事が摂りづらい。 ・暑くて朝食を食べにくかった。 ・朝は食べる量が少なく、あまり食べない。 



野菜を育てている農家女性が

野菜を簡単においしく食べる知恵・技を伝授

- ・ 時短・作り置き工夫
- ・ パン食にもあう野菜料理
- ・ 色々な野菜料理
- ・ 食べやすい野菜料理



(*)生活改善実行グループとは、農家女性を中心に、健康で住みよい農山漁村づくりに取り組む自主グループです。柳井市、周防大島町、上関町、田布施町、平生町でそれぞれ結成されています。

目 次

- ①具だくさんよくばりスープ(柳井市生改連)……………1
- ②野菜たっぷりの卵焼き(周防大島町生改連東和グループ)
- ③かぼちゃのサラダ(柳井市生改連)
- ④サニーレタスロール(田布施町生改連)……………2
- ⑤オクラのポン酢和え(平生町生改連)
- ⑥野菜の甘酢漬け(周防大島町生改連大島グループ)……………3
- ⑦簡単！巣ごもり卵(周防大島町生改連大島グループ)
- ⑧簡単フライパンオムレツ(柳井市生改連)……………4
- ⑨じゃがいものチーズ焼き(周防大島町生改連東和グループ)
- ⑩夏野菜中華和え(上関町生改連)……………5
- ⑪ピーマンの塩昆布炒め(上関町生改連)
- ⑫なんちゃって お焼！(田布施町生改連)……………6
- ⑬なすのチーズ焼き(平生町生改連)
- ⑭夏野菜ピザパン(上関町生改連)……………7
- ⑮夏野菜ピザトースト(平生町生改連)

巻くのも楽しい！モリモリ食べよう

サニーレタスロール	
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none">・サニーレタス 4枚・ハム 4枚・シーチキン 1缶・きゅうり 1本・トマト 1個・卵(ゆで卵にする) 2個・カイワレ大根 お好み・マヨネーズ 大さじ3・塩こしょう お好み
作り方	<ol style="list-style-type: none">①ゆで卵を作る間にサニーレタスを洗い、水気をよく切る。②きゅうりはスティック状に、トマトはくし切りに、カイワレ大根は根元を切る。③ゆで卵をみじん切りにし、油を除いたシーチキン、塩こしょう、マヨネーズで和える。④サニーレタスを広げ、ハム、きゅうり、トマト、カイワレ大根、③で作ったものをのせて巻く。
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none">・ゆで卵とシーチキンのマヨネーズ和えは前夜作って、冷蔵庫へ入れておく。・上記以外のオクラ、にんじんもゆでて巻くだけなので、簡単。

ねばねばパワーで暑さを乗り切る

オクラのポン酢和え	
材料	<ul style="list-style-type: none">・オクラ 10本・たまねぎ 1/2個・納豆 1パック・ポン酢 お好みの量
作り方	<ol style="list-style-type: none">①オクラを1分ほど茹でる。②たまねぎをスライスする。③茹でたオクラを好みのサイズに刻む。④たまねぎ、オクラ、納豆を混ぜ、お好みの量のポン酢をかける。
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none">・茹でたオクラを冷水につけてもよい。・お好みで白ごま、かつお節を加えてもよい。・味付けは白だしと醤油を適量でもOK。

暑い夏にピッタリ！作り置きで一品に

野菜の甘酢漬け

材料	・好みの野菜 500g ・塩 5g (野菜の1%)	甘酢の材料 ・酢 大さじ4 ・砂糖 大さじ3 ・サラダ油 大さじ2 ・料理酒 大さじ1 ・塩 小さじ1/2 ・唐辛子 1本
作り方	①野菜をよく塩もみする。 ②重石をして一日寝かせる。 ③野菜の水分をよく搾る。 ④甘酢の材料を煮立てる。よく煮立てたら、熱いうちに野菜にかける。	
おすすめポイント	・作ってしまえば忙しい朝でも簡単に野菜が取れます！	

忙しい朝にピッタリ

簡単！巣ごもり卵

材料	・キャベツ 2枚 (またはじゃがいも1個) ・ちりめんじゃこ 大さじ2 ・卵 2個	・塩こしょう 少々 ・サラダ油 適宜
作り方	①キャベツは千切り、(じゃがいもは皮をむいて、細切り)にして水にさらす。 ②フライパンに火をかけ、サラダ油を入れてちりめんじゃこをカリッと炒める。 ③キャベツ(またはジャガイモ)を加えてしんなりするまで炒め、軽く塩こしょうをする。 ④卵を割り入れて蓋をして、卵が好みの硬さになるまで加熱する。	
おすすめポイント	・手に入りやすい材料で、短い時間でさっとできる。	

忙しい朝にパパッと

簡単フライパンオムレツ

材料	・卵 4 個 ・ブロッコリー 80g ・ミニトマト 4 個 ・ベーコン 3 枚	・オリーブオイル 適量 ④ [・牛乳 大さじ 2 ・塩 小さじ 1/3]
作り方	①ブロッコリーは小さめの小房に分け、ミニトマトは横半分に切る。ベーコンは 1 cm幅に切る。 ②フライパンでベーコンを炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒める。 ③ボールに卵を割りほぐし、④と②を入れて混ぜる。 ④フライパンにオリーブオイルを入れ、③を流し入れる。菜箸で軽く混ぜ、ミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で蒸し焼きにする。	
おすすめポイント	・4 人分の材料だが、切り方によって何等分にでもできる。	

手軽においしく

じゃがいものチーズ焼き

材料	・じゃがいも 2 個 ・とろけるチーズ 3 枚 ・トマト 1/2 個	・塩 適量 ・塩こしょう 少々
作り方	①じゃがいもは皮をむき 5mm~7mmの輪切りにし、塩ゆでをした後、水気をとる。 ②トマトはさいの目に切る。 ③耐熱皿にじゃがいもを置き、上にチーズ、トマトをのせ塩こしょうをして、じゃがいもをのせてはさむ。 ④トースターでチーズが溶けるまで焼く。	
おすすめポイント	・トマトとチーズの相性が良い。 ・じゃがいもをレンジでチンしてもよい。	

冷やしてサッパリと

夏野菜中華和え

材料	・なす ・青じそ ・長いも ・オクラ ・ミニトマト	調味液 ・炒りごま 大さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・酢 大さじ1 ・醤油 大さじ1 ・ごま油 大さじ1 ・水 大さじ1
作り方	①なすのヘタとがくを切り落として皮をむき、塩水にさらしてアクをぬく。 ②ラップでなすをくるみ、耐熱皿の上に置き電子レンジに入れて600Wで5分加熱する。 ③加熱後、冷めたら手で食べやすい大きさに割く。 ④青じそ・長いもは細切りにする。 ⑤オクラはサッとゆでて輪切りにする。 ⑥調味液の材料を混ぜあわせる。 ⑦ボウルに③～⑤を入れて軽く混ぜ、⑥をかける。	
おすすめポイント	・冷蔵庫で冷やして食べるとよりおいしい。	

味付け簡単！

ピーマンの塩昆布炒め

材料	・ピーマン 4個 ・塩昆布 10g	・ごま油 小さじ1 ・白ごま 小さじ1
作り方	①ピーマンはヘタと種をとって千切りにする。 ②フライパンを熱してごま油を入れてピーマンをさっと炒め、塩昆布と白ごまを加えてさっと混ぜて火を止める。	
おすすめポイント	・にんじんの千切りなどを加えてもおいしい。	

主食でどうぞ

なんちゃって お焼！	
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン赤、緑 各 1 個 ・たまねぎ 50g ・にんじん 100g ・ベーコン 100g ・ごはん 200g ・鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1 ・牛乳 100 cc ・ホットケーキMIX 150g ・卵 2 個 ・砂糖 小さじ 2 ・サラダ油 少々
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①ピーマン、たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。 ②フライパンにサラダ油を少々熱し、①の野菜とベーコンを炒める。 ③しんなりしたら、ごはんを入れて鶏がらスープ(顆粒)で味をつけ、粗熱をとる。 ④牛乳、卵、砂糖、ホットケーキMIXを混ぜ合わせ、③を入れる。 ⑤フライパンでサラダ油を熱し、④の半分を入れて、焼き色がつくまで、両面をきれいに焼く。 ⑥残りの半分も同じように焼く。
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットケーキMIXの中に上記以外の野菜を入れても良い。 ・ごはんも入るので、腹持ちが良い。

子どももパクパク

なすのチーズ焼き	
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・なす 1 本 ・ピザ用チーズ お好みの量 ・サラダ油 小さじ1
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①なすはヘタをとって1cm程度の輪切りにする。 ②フライパンを熱してサラダ油を入れ、なすを両面がこんがりきつね色になるくらいに焼く。 ③なすの上にチーズをちらして、蓋をして1分待って火を止める。
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単で子どもに人気の献立です。

みんな大好きピザレシピを2つ!!

夏野菜ピザパン	
材料(1人分)	・食パン 1枚 ・ピーマン 1/2個 ・スライスチーズ 1枚 ・粒コーン 適量 ・ミニトマト 1個 ・ケチャップ 適量
作り方	①ミニトマト・ピーマンは輪切りにする。 ②食パンにケチャップを塗り、①と粒コーンをのせる。 ③チーズを上からかけ、オーブントースターで2分程度焼く。
おすすめポイント	・忙しい朝でも材料さえあれば、すぐ焼いて食べられる。

夏野菜ピザトースト	
材料	・食パン 1枚 ・トマト 1/4個 ・ピーマン 1個 ・ウインナー 1本 ・たまねぎ 1/4個 ・チーズ お好みの量
作り方	①ピーマンを千切り、たまねぎ・トマト・ウインナーをスライスする。 ②食パンに切った野菜・ウインナーをならべる。 ③その上からチーズをちらしてトーストする。
おすすめポイント	・トマトは後からのせてもよい。 ・お好みでバターやこしょうを使ってもOK。

