



青森では、トウモロコシは「キミ」(黄実)と呼ばれています。食物繊維が豊富で、腸内環境を調べて腸の働きを活発にしてくれるので便秘解消効果が期待出来ます。糖をエネルギーに変えてくれる「ビタミンB1」も豊富なので疲労回復効果も！芯からも美味しい出汁が出るので、芯と一緒に炊き込みます。トウモロコシの旨味をまるごとシンプルに楽しみましょう！



野菜の皮には栄養がいっぱい!!旨味も栄養も満点な季節の野菜をたっぷり皮ごと使いましょう!!

01 とうもろこしと塩昆布ごはん

材料

- とうもろこし …………… 1本
- にんじん …………… 2分の1本
- 米 …………… 2合
- 水 …………… 360cc
- 塩昆布 …………… 10g
- 酒 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ2分の1

作り方

- 1] お米はさっとお水を2回変えて洗ったら、ザル上げておきます。
- 2] とうもろこしは皮をむいて根本を切り落として、半分に切ったら、身を削ぎ落とします。
- 3] にんじんは皮ごとすりおろします。
- 4] 炊飯器に材料全部と、とうもろこしの芯も入れて炊飯します。(30分ほど浸水させてから炊くとふっくら仕上がります)鍋で炊く場合は、強めの中火で火にかけて沸騰したら弱火にして12分加熱して火を止めます。
- 5] 炊きあがったら、芯を取り出します。全体をかき混ぜて10分ほど蒸らして完成です。

ポイント

仕上げに、バター10グラムとおしょうゆを小さじ1程度たらしても美味しいですよ。



02 皮ごと野菜の豚汁

材料

- 豚コマ切れ …………… 150g
- 大根 …………… 100g
- にんじん …………… 1/3本
- ごぼう …………… 1/2本
- キャベツ …………… 80g
- 長芋 …………… 150g
- 長ねぎ …………… 1本
- 味噌 …………… 大さじ5~6ほど
- 酒 …………… 大さじ2
- 水 …………… 1リットル
- ごま油 …………… 大さじ1

作り方

- 1] 大根、にんじんは皮ごと7、8ミリ幅のいちょう切りにします。
- 2] ごぼうと長芋はタワシで軽く皮の土やヒゲを洗い落とします。ごぼうと長ねぎは5ミリくらいの斜め切りに、長芋は一口大に乱切りにします。キャベツは食べやすい大きさにちぎります。
- 3] 鍋にごま油を入れて、豚肉、野菜を入れて炒めます。
- 4] 全体に油がまわったら水の半量、酒を入れて具が柔らかくなるまで煮ます。
- 5] 野菜に火が通ったら、残りの水を入れて沸騰したらキャベツ、ネギを入れて味噌を入れて味を調えて完成です。

ポイント

季節の野菜の美味しさと栄養を皮ごと使って楽しみましょう。ニンニクや生姜を入れても美味しいですよ。





茹でたけど、食べきれなかったそうめんをアレンジしたレシピ。小麦粉の代わりにそうめんを使うので食べ応えもボリュームも満点です。



残った野菜炒めを美味しくリメイク!!油を使わずに仕上げるのでヘルシーですよ。

03 // そうめんお好み焼き

材料

- そうめん 茶碗 1 杯分くらい
茹でた量で180g。
50gの乾麺を茹でてください。
- キャベツ 葉1枚分150g 位
- ソーセージ …………… 4本
- しらす …………… 20g
- たまご …………… 2個
- 植物油 …………… 大さじ1
サラダ油、なたね油、オリーブ
オイルなどお好みのもの

お好みで

ソース、マヨネーズ、青のり、
かつおぶし、紅生姜など

作り方

- 1] 茹でたそうめんは、2センチ幅くらいにカットします。
- 2] キャベツは千切りにします。
ソーセージは1センチ幅くらいにカットします。
- 3] ボウルに卵を割り入れてほぐしたら、キャベツ、
そうめん、ソーセージ、しらすを入れて良く混ぜ
ます。
- 4] フライパンに油を敷いて温めたら、3を流し込
んで両面焼いたら完成です。



ポイント

天かすや、豚バラ肉などを使っても美味しいです。ふっくら仕上がるように小麦粉を使っていますが、もう少し硬めにしっかり仕上げたいときは、小麦粉を大さじ2くらい加えると崩れにくくなります。たこ焼き器で焼いてもいいですね。

04 // 野菜炒めリメイク春巻き

材料

- 残り野菜炒め …………… 200g
 - 春巻きの皮 …………… 5枚
 - 焼用の油 …… 植物油適量
- A**
- オイスターソース 大さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1
 - 片栗粉 …………… 大さじ1
 - 水 …………… 50cc

作り方

- 1] 残り野菜炒めは、レンジで温めます。
- 2] Aの材料を混ぜておきます。
- 3] 1に2を入れてよく混ぜたら、レンジでさらに加
熱します。
- 4] 3を5等分して、春巻きの皮で巻きます。
- 5] フライパンに油を敷いて、4を両面焼いて完成
です。



ポイント

中にも火が入っているので、表面が焼ければ完成です。野菜炒めが少ない時は、ソーセージ
や枝豆、チーズなど冷蔵庫に入っているものを一緒に色々包んでみましょう。