

# もっと野菜を楽しもう

## ソムリエ紙上講座

野菜や果物の特長や料理法などに精通するベシヤリスト「野菜ソムリエ」県内を拠点に活動しているソムリエになる「おいしい野菜の楽しみ方講座」が、みどり市大間々保健センターで12月の3回ソムリエ紙上講座を開催する。



野菜ソムリエ江は、一加た。

作られ、抗がん作用

一般社団法人日本野菜ソムリエ協会(東京都栄成会)として注目される食生活アドバイザー。野菜ソムリエ江は、一加た。県内には約300人の有資格者がいるといわれ、うち約70人が「野菜ソムリエ」のアンブレラとして活躍している。野菜ソムリエ江は、一加た。野菜ソムリエ江は、一加た。野菜ソムリエ江は、一加た。野菜ソムリエ江は、一加た。野菜ソみり江は、一加た。



ビビバに挑戦する受講生。金さん(中央)と長谷川さん(右端)の豊かな知識・アイデアにも触れ、野菜の楽しみを広げたい人向けに「みどり保健センター」が主催する。

### ●ブロッコリーの天ぷら●

「ブロッコリーは天ぷらに絶対一番」という金さん一推しのレシピ。食べやすくして人気の冬野菜は、ベータカロテンやビタミンC・E・B群に加え、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラル、葉酸、食物繊維も豊富。抗がん作用の高いスルフォラファンというファイトケミカルも含まれる、栄養的にも非常に優れた野菜という。

**【材料】** (2人分)

- ブロッコリー……2分の1株
- 薄力粉……1カップ (約200g)
- 卵と冷水……1カップ
- 水……2〜3個
- 揚げ油……適量

**【作り方】**

- ①ブロッコリーは小房に分け、水で洗う
- ②①に薄力粉 (分量外) を薄くまぶす
- ③薄力粉に卵、冷水、水を加えてさっくりと混ぜ、衣を作る
- ④揚げ油を180度に熱し、③に②をくぐらせて揚げる



### ●スプラウト巻き●

植物の新芽を意味するスプラウト。貝割れ大根、もやし、アスパラガ、クレス、豆苗、ルッコラ、そば、ひまわりなど、料理のアレンジにも多用される名脇役だが、実は成熟野菜よりはるかに栄養素が取りやすい。例えばブロッコリースプラウトは通常のブロッコリーよりのスルフォラファンが100倍以上とか。購入時は葉が濃緑で全体がなるべく均一なものを。

**【材料】** (2人分)

- 刺身用の魚……150g
- スプラウト……1パック
- オリーブオイル……少々
- 塩……少々
- ブラックペッパー……少々
- レモンの皮……少々

**【作り方】**

- ①刺し身の魚は薄くそぎ切りにする
- ②好むのスプラウトをさっと洗って根を切り落とし、①で適量を巻く
- ③魚の巻き終わりを下にして皿に並べ、塩、ブラックペッパー、オリーブオイルと、レモンの皮をすり下ろしながらかける  
(※オリーブオイルと塩はおいしいものを推奨)



### おすすめレシピ

### ●ビビンバ●

韓国までご飯「ビビンバ」は、各種のナムル(野菜のごま油あん)と牛肉をご飯に盛り合わせる、彩りも栄養も豊かな一品だ。

**【材料と作り方】** (4, 5人分)

**▼共通の調味料**

- ごま油……小さじ2
- すりごま……小さじ1
- 塩、コショウ……各少々

**▼青菜のナムル**

小松菜などの青菜 (1把) を、塩を入れた熱湯でゆで、水にさらして絞り、長さ約3cmに切り、調味料である。

**▼もやしのナムル**

大豆もやし (1袋) はひげ根を取って洗い、なべにかぶる程度の水に塩少々を加え、炊かくなるまで煮る。水気を切り、調味料である。

**▼大根のナムル**

大根 (300g) は太めの干切り。ごま油を熱し、塩 (小さじ2分の1) を加えて炒める。しんなりしたら、しょうゆとおろしニンニク (各少々) を加えてさらに炒め、最後にすりごまをふる。

**▼ニンジンのナムル**

干切りのニンジン(中1本)をごま油で炒め、しんなりしたら塩、コショウを加え、すりごまをふる。

**▼牛肉**

牛ひき肉 (300g) にしょうゆ、砂糖、酒 (各大さじ2)、コチュジャン (大さじ1) を混ぜておく。なべにごま油 (大さじ1) とニンニク (1かけ) のみじん切りを入れて弱火にかけ、香りが出たら、肉を加えて中火にし、ほぐすように炒める。最後にすりごまをふる。

**▼仕上げ**

各ナムルと牛肉をどんぶりのご飯に盛り付け、真ん中に卵黄をのせ、刻みりをふる。味付けにコチュジャンやニンニクをお好みで



リスズを聞かれ、約30人から野菜の基礎知識やレシピを学んだら、食ビビバと調理実習を楽しんだ。同講座から、ビビバや酒に合う簡易おつまみ、野菜をたっぷり含めた巻きたまごを紹介する。

金さんや長谷川さんら県内の野菜ソムリエ有志3人が「みどり保健センター」事務局前構内で、ソムリエの活動や講座「おいしい野菜の楽しみ方講座」を電話099-6747-0000(土休可)で、ホームページwww.vsv-j.org.com