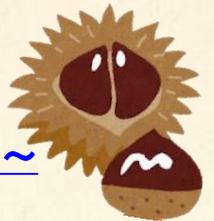




# 'だし'を活用した野菜料理

おいしい & 簡単 & おしゃれ & ヘルシーな和ごはん

- ・池上えりかさん [無限ピーマン](#) ・ [にんじんのきんぴら](#) ・ [なすの煮びたし](#)
- ・市来愛理さん [和風みそグラタン](#)
- ・上山美奈さん [白菜とチーズのとろとろ煮](#)
- ・高辻杏菜さん [里芋・エビ・きのこの和風あんかけ](#)
- ・高本礼子さん [簡単！豆乳の和風リゾット](#)
- ・中村文香さん [さつまいもと人参の炊き込みご飯](#)
- ・永良杏瞳さん [さつまいも豆乳味噌汁](#)
- ・西谷美咲さん [だしトマトスープ](#)
- ・長谷川実砂さん [にんじんときのこの豚肉巻き](#) ~和風だしジュレを添えて~
- ・細川菜摘さん [きのこたっぷり和風アヒージョ](#)
- ・丸浦華乃さん [さつまいもと栗のバターポテト](#)



# ‘だし’を活用した野菜料理

「だし」は「うまみ」という料理のおいしさを生む大切な役割をしています。

「うまみ」とは、食材の持ち味を引き立て、料理の味に深みを加え、おいしさを支える大切な味です。

「うまみ」の成分は？

代表的な「うまみ」に、グルタミン酸、イノシン酸があります。これらは、「だし」をとる時に必要な昆布とかつお節に含まれています。椎茸にもグアニル酸が含まれています。





# 無限ピーマン

池上えりかさん考案



‘無限’とは、いくらでも食べられる！という意味です。  
だしのうまみで、塩・油は少量でも、コク・うまみ・香りがあり  
美味しいです！

材料（4人分）138kcal/1人分

- \*ピーマン……6個
- \*ツナ缶……1缶
- \*だし……100ml
- \*サラダ油……適量
- \*塩こしょう……少々

## 作り方

- ①ピーマンのへたと種を取り除き、細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンを炒める。
- ③そこに油を切ったツナと、塩こしょう、「だし」を加えて、さらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、お皿に盛りつける。



# にんじんのきんぴら

材料（4人分）63kcal/1人分

- \*にんじん……1本
- \*ごま油……大さじ1
- \*しょうゆ……小さじ1
- \*白いりごま…適量
- \*だし……100ml

## 作り方

- ①にんじんを千切りにする。
- ②お鍋にごま油を入れ、にんじんを炒める。
- ③そこにしょうゆと「だし」を加え煮る。
- ④にんじんが柔らかくなったら、お皿に盛り付け、ごまを散らす。

しょうゆは、  
味見しながら  
調節しましょう！



池上えりかさん考案



# なすの煮びたし

材料（4人分）86kcal/1人分

\*なす……2本

\*サラダ油……適量 \*ごま油……小さじ1

\*しょうゆ……小さじ2 \*砂糖……小さじ2 \*酢……小さじ1

\*だしをとった後の昆布……半分 \*だしをとった後のかつお節……半分

\*だし……100ml

だしをとった後の  
昆布とかつお節  
を活用！



## 作り方

- ①なすを半分に切り、大きめの乱切りにする。
- ②お鍋にサラダ油を入れ、なすを炒める。
- ③そこに「だし」としょうゆ・砂糖・酢を加え煮る。
- ④なすがしんなりしてきたら、火を止め、ごま油を加える。
- ⑤粗熱を取り、袋に入れ刻んだ昆布とかつお節を加える。
- ⑥空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦お皿に盛り付け、ネギをちらす。



池上えりかさん考案





Let's Wajohan

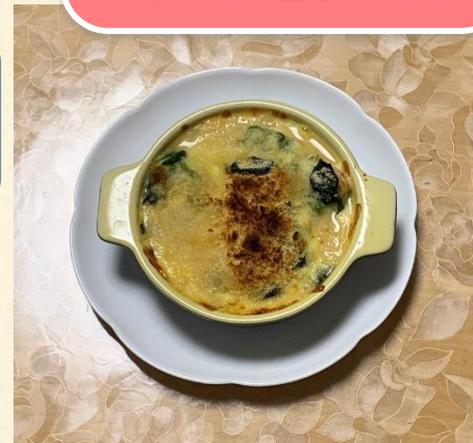
# 和風みそグラタン

市来愛理さん考案

さっぱりとした味の  
グラタンです！

材料（4人分）271kcal/1人分

- \* 米味噌……………大さじ2
- \* ナチュラルチーズ……適量
- \* ジャガイモ……2個
- \* パン粉……………適量
- \* ほうれん草……2束
- \* ベーコン……………1枚
- \* だし……………300ml



## 作り方



- ① だしに味噌が溶けるまで混ぜる。
- ② ベーコンと皮をむいたジャガイモを1口大に切る。
- ③ ジャガイモとほうれん草を柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 茹で終わったら、ほうれん草の根元を切り落とし、3cm程度に切る。
- ⑤ 耐熱皿にジャガイモ、ほうれん草、ベーコンを乗せ、①を流し込む。
- ⑥ 最後にチーズとパン粉を乗せ、コンロで15分程度弱火で焼く。



# 白菜とチーズのとろとろ煮



材料（2人分）231kcal/1人分

- \* 白菜4分の1.....4枚
- \* しめじ.....2分の1
- \* ベーコン.....80g
- \* モッツアレラチーズ...適量
- \* だし.....200ml
- \* 醤油.....小さじ2分の1
- \* みりん.....小さじ2分の1



## 作り方

- ①白菜を一口大、ベーコンは1cm幅程度に切る。  
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②鍋にだしと白菜の芯を入れ、中火にかける。
- ③葉の部分としめじ、ベーコンを加えて煮る。
- ④調味料を加える。
- ⑤鍋にチーズを入れて弱火にし、ふたをして煮る。
- ⑥お玉ですくい、お皿に盛りつける。

白菜は芯の部分を先に煮ましょう！



# 里芋・エビ・キノコの和風あんかけ

材料（3人分）414kcal/1人分

- \* 里芋・・・200g
- \* エビ（冷凍むきエビ）・・・100g
- \* 枝豆（あれば）・・・65g（皮をむいて30g）
- \* 舞茸・・・40g    \* だし・・・400～450ml
- \* 片栗粉・・・15g    \* 水・・・15g    \* 塩・・・ひとつまみ（1g）

## 作り方

- ① 里芋の皮をむく。エビはあらかじめ解凍しておく。
- ② お鍋だしと塩と里芋を入れ、弱火で15分程煮る。  
（だしの量により塩の量を加減してくださいね）
- ③ 里芋を煮ている間に別の鍋でふっとうしたお湯の中に枝豆を入れ1分ゆで取り出して、枝豆の皮をむく。
- ④ 里芋に竹串がすっと入ればエビ・枝豆・舞茸（手でちぎりながら）を加え、弱火で5分程煮る。
- ⑤ 火をとめて、水溶き片栗粉を加え再び火を入れとろみが出れば火を消す！
- ⑥ お皿に盛りつけ完成！



Let's! 和ごはん

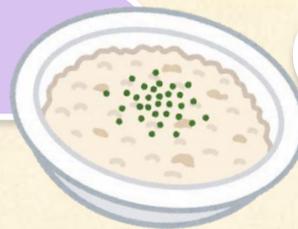


和食の魅力  
おいしい  
を味わってみよう!



# 簡単！豆乳の和風リゾット

高本礼子さん考案



材料（2人分）284kcal/1人分

- \* ご飯・・・100g
- \* 塩・・・適量
- \* ブラックペッパー・・・適量
- \* オリーブオイル・・・大さじ1
- \* 豆乳・・・50ml
- \* だし・・・150ml
- \* 三つ葉・・・1房
- \* マッシュルーム・・・40g
- \* 玉ねぎ・・・1/2個
- \* にんにく・・・1/2片
- \* ベーコン・・・40g
- \* とろけるチーズ・・・20g

## 作り方

- ① マッシュルーム、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② ベーコンと三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ軽く炒める。
- ④ 玉ねぎを加え、透き通ってきたらベーコンを炒める。
- ⑤ ベーコンに焼き色がついたら、マッシュルームを加え炒める。
- ⑥ ご飯を加えて、具材と混ぜ合わせる。
- ⑦ 混ぜたら、だしと豆乳を加え、トロツとするまで煮込む。
- ⑧ 火を止め、チーズを加えて混ぜる。
- ⑨ お皿に盛り、三つ葉を添えて完成。



お米から  
作っても  
美味しいよ！



和食の魅力  
おいしい  
だしを  
味わってみよう！



# さつまいもと人参の炊き込みご飯

材料（4人分）417kcal/1人分

- \*米……2合
- \*さつまいも……2本
- \*人参……1/2本
- \*しょうゆ……小さじ2
- \*酒……大さじ1
- \*だし……400ml

## 作り方

- ①米を2～3回水をかえて洗い、約30分水につけておく。
- ②さつまいもは皮ごと食べやすい大きさに切り、水にさらしてあくを取る。人参はせん切りにする。
- ③鍋に水気を切った米を入れ、しょうゆ、酒、「だし」を加え軽く混ぜてから具材をのせる。
- ④ふたをして約10分沸騰するまで中火にかける。
- ⑤大きな泡が出てきたら弱火にして15分間炊く。
- ⑥火を止め、ふたを閉めたまま約10分蒸らす。
- ⑦切るようにして全体を混ぜ、器に盛り付けて完成。



野菜の甘みが引き立つ  
炊き込みご飯です！



簡単に作りたい時は

米・調味料・具材を炊飯器に入れ、スイッチを押して加熱



# さつまいも豆乳味噌汁

材料（3人分） 270kcal/1人分

- \* さつまいも・・・100g
- \* しめじ・・・50g
- \* 刻みねぎ・・・10g
- \* 豆乳・・・100ml
- \* 厚揚げ・・・50g
- \* だし汁・・・300ml
- \* 味噌・・・大さじ2

## 作り方

しっかり熱を通して、さつまいもの甘味としめじのうまみを出しましょう！！

- ① さつまいもは皮をむかずによく洗って1cm角に切り、水にさらす。しめじは石づきを取り、ほぐす。厚揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と、さつまいもを入れて中火で熱し、柔らかくなったらしめじ、厚揚げを加え、全体に火を通す。
- ③ 豆乳を加えて温め、火を止めて味噌を溶き入れる。器に盛ってねぎを乗せて出来上がり。



永良杏瞳さん考案



# だしトマトスープ



だし×トマト  
うま味の相乗効果で  
濃厚な味わいに！

西谷美咲さん考案

材料（4人分）92kcal/1人分

- \* ジャガイモ……1玉
- \* にんじん……1/2本
- \* 玉ねぎ……1/2玉
- \* キャベツ……2枚
- \* オリーブオイル……少々
- \* ニンニク……小さじ1
- \* だし……1000ml
- \* カットトマト缶……300g
- \* コショウ……少々
- \* 塩……少々



## 作り方



- ① ジャガイモ、人参、玉ねぎ、キャベツを1cm角に切る。
- ② お鍋にニンニクを入れて熱し、①を加えて野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ってきたら、鍋にカットトマト缶とだし汁を加え、弱火で10分煮込む。
- ④ 最後に塩とコショウを加えて、味を調える。



# にんじんときのこの豚肉巻き ～和風だしジュレを添えて～

材料（2人分）317kcal/1人分

- \* だし汁・・・250ml
- \* 醤油・・・大さじ1
- \* にんじん・・・1/2本
- \* 豚肉ロース・・・200g
- \* 粉ゼラチン・・・5g
- \* みりん・・・大さじ1
- \* エリンギ・・・1/2本
- \* 片栗粉・・・適量

## 作り方

- ① だし汁を鍋に入れ、醤油、みりんを入れて1分半加熱する。
- ② そこにゼラチンを入れ、ふやかしてから火をかけて溶かす。
- ③ ゼラチンが溶けたら容器に移し、粗熱が取れてから冷蔵庫に移し、固めるまで冷やす。固まったらフォークでつぶす。
- ④ にんじんときのこ類は細切りにし、にんじんは軽くゆでておく。
- ⑤ 豚肉に切った具材を巻いて、片栗粉を振ってフライパンで焼く。
- ⑥ 焼き終わったものにだしジュレをかけて完成。

長谷川実砂さん考案



\* えのき・・・1/2本



だしジュレ



# きのこたっぷり和風アヒージョ

細川菜摘さん考案



材料（4人分） 239 kcal/1人分

旬のきのこをたっぷり  
使い栄養満点！

\* ゆでたこ・・・120g

\* しめじ・・・1/2パック \* エリンギ・・・2個

\* しいたけ・・・4個 \* 赤パプリカ・・・1/2個 \* 切り餅・・・2個

\* だし・・・200ml \* にんにく・・・2片 \* オリーブオイル・・・大さじ6

\* 青ネギ・・・適量 \* しょうゆ・・・小さじ2 \* 塩、こしょう・・・少々

## 作り方



- ① たこは約7～8mmの厚さでそぎ切りにする。
- ② しめじ、エリンギ、しいたけは根元を切って小房に分け、ひと口大に切り、パプリカもひと口大に切る。
- ③ 餅は6等分に切る。青ネギは小口切りにする。
- ④ にんにくは包丁の腹でつぶすか、粗めのみじん切りにする。



⑤ 小さなフライパンなどにオリーブオイルとにんにくを合わせて弱火で熱し、にんにくの香りが出てきたところでしめじ、エリンギ、しいたけを入れて焼く。



⑥ しめじ、エリンギ、しいたけがしんなりしてきたらパプリカとたこを加えて混ぜる。

ここで唐辛子をプラスしても美味しいよ！

⑦ 具材が温まったら、だし、しょうゆ、塩、こしょうを加えて味を調味する。

⑧ 最後に餅を入れて柔らかくなったところで火を止めて、青ネギを散らす。



★スープにはだしのうま味と、きのこやたこのうま味がたっぷり含まれているのでお餅やバゲットにつけても美味しくいただけます



# サツマイモと栗のバターポテト

丸浦華乃さん考案

材料（4個分） 132kcal / 1個分

- \* さつまいも・・・200g(1本)
- \* 甘栗・・・80g
- \* 塩・・・小さじ1
- \* 黒ゴマ・・・適量
- \* バター・・・10g
- \* 片栗粉・・・大さじ1.5
- \* だし汁・・・40cc

だしとバターが効いた！  
あまじょっぱい新感覚の  
和風スイートポテト



## 作り方

- ① サツマイモは綺麗に洗って、皮を剥かず3等分位にカットして、5cmほど水を入れたフライパンで蓋をして中火で加熱。
- ② 15分したら、サツマイモをひっくり返してまた加熱。(水がなかったら足す)
- ③ ボウルにサツマイモと甘栗を入れ、スプーンなどで少し粗目に潰す。
- ④ バターは室温に戻し、③にバター、だし汁、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
- ⑤ 手で好きな形に成型し、黒ゴマをのせる。(厚めにはしない方が良い)
- ⑥ フライパンにバターを少し中火で熱し、形を整えた⑤を焼く。
- ⑦ 焼き目がついたらひっくり返して、蓋をして裏面を焼く。



味わってみよう！