

まるごと食べられる愛情野菜。
ちょっとしたアレンジでいつもの
一味違う楽しいメニューに。
皮や茎まで無駄なくおいしく♪
「食欲の秋」にぜひお試しください。

まるベジ 食堂

最終回

HPIに
掲載

本誌に掲載されなかったレシピも紹介しています。
作り方詳細はタキイのホームページをご覧ください。
<http://www.takii.co.jp/>
[TAKII Seednet→野菜前線→野菜なんでも百科(料理)]

【調理監修】川淵智子

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義など行い幅広く活動中。



ほかにも、
HPIに
掲載
◎カリフラワーのスムージー
◎ハクサイの豆乳プリン
◎ミズナのスムージー

ハウレンソウ



ハウレンソウ スムージー



材料（2人分）
サラダハウレンソウ…100g
オレンジの実……………1個分
はちみつ……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1
氷(クラッシュ)……………50g

作り方
①ハウレンソウは根元を切り、よく洗い水気を切る。
②オレンジは皮をむき、房だけとる。
③すべての材料と一緒にミキサーにかける。

ハウレンソウの Pasta

材料（2人分）
ハウレンソウペースト…50g
（※作り方は下記）
(A) 強力粉……………100g
薄力粉……………100g
塩……………少々
(B) 卵……………1個
水……………大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
(打ち粉：強力粉)…分量外

【ソース】
オリーブオイル…大さじ2
ニンニク……………1かけ
パンチェッタ(またはベーコン)……………80g
ミニトマト……………10個
塩……………少々
こしょう……………少々
ハーブ……………少々
粉チーズ……………少々

作り方
①フードプロセッサー(こね羽根)に(A)を入れ蓋をして、軽く攪拌する。
②ハウレンソウペーストと(B)を①に入れ1分30秒攪拌する。生地を絞り出し、平らなところでこねてラップし冷蔵庫で1時間以上休める。
③②の生地を冷蔵庫から取り出し、麺棒またはパスタマシンで2mmの厚さにのばす。
④打ち粉をしながら生地を折りたたみ、包丁で5mm幅にカットし軽く粉をしてほぐす。
⑤大鍋に湯を沸かし、大さじ2ほどの塩を入れ④のパスタを茹でる。(約7分)
⑥茹でている間、フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかけ、香りがでてきたらパンチェッタ(またはベーコン)、ミニトマトを炒め、⑤のゆで汁をお玉1/2ほど加え乳化させ軽くこしょうする。
⑦茹で上がったパスタを⑥に投入し、ソースをからませて器に盛る。(好みで粉チーズや生ハーブを添える)

保存 **ハウレンソウペースト** 【汎用性】和食・洋食・中華

材料
ハウレンソウ……………1束
塩……………小さじ1/2

作り方
ハウレンソウは根元の土を落とし、よく洗う。水気を切り、熱湯で茹でるかラップをしてレンジで加熱する。冷水に入れ粗熱が取れたら手早く絞り、塩と一緒にミキサーにかける。

ダイコン

ダイコンと京揚げの炊いたん



材料（2人分）

丸ダイコン……………800g
 京揚げ……………1枚
 だしじゃこ……………15g
 砂糖……………大さじ2
 濃口醤油……………大さじ1
 薄口醤油……………大さじ2
 水……………適宜

作り方

- ①丸ダイコンは10cm幅の輪切りにし、6～9等分に切る。皮をむき面取りをする。
- ②京揚げは熱湯に30秒ほど通し、ざるで水気を切り3cmの幅に切る。
- ③土鍋に①②とだしじゃこひたひたの水を入れて、蓋をしてゆっくり加熱。
- ④ダイコンがやわらかくなってきたら、調味料を加え、弱火で煮汁が半量になるまで煮含める。火を止めて蓋をして冷めるまで置く。
- ⑤食べる直前にあたたためて、器に盛る。

丸ダイコンがない時は、普通のダイコンを使用。その時は下茹でをしてください。

ダイコンの黒蜜団子



材料（2人分）

ダイコン……………90～100g
 白玉粉……………100g
 (A) 黒蜜
 黒さとう……………30g
 水……………50cc
 醤油……………小さじ1/2
 (水溶き片栗粉)
 片栗粉……………小さじ1
 水……………小さじ2
 きな粉……………少々

作り方

- ①ダイコンはすりおろし、水分ごと残しておく。
- ②白玉粉と①を混ぜあわせ、最後1割は調整しながら加える。
- ③直径2cmぐらいに丸め、熱湯で茹でる。
- ④団子が浮き上がってくれば一旦水に取り、その後ザルにひきあげて水気をとり串に刺す。
- ⑤小鍋に(A)の分量で黒蜜たれを作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥フライパンかオーブントースターで④を焼く。
- ⑦皿に⑥をもりつけ⑤の黒蜜ときな粉をかける。

ゴボウ

ゴボウのペペロンチーノ



材料（2人分）

ゴボウ……………大1.5本
 ニンニク……………2片
 鷹の爪……………1本
 オリーブオイル…大さじ1
 塩……………適宜
 粗挽きこしょう…適宜
 はと麦(または押し麦)……………大さじ2
 イタリアンパセリ…適宜

作り方

- ①ゴボウはピーラーで長くそいで、水にさらす。
- ②はと麦はさっと洗い小鍋で茹で、やわらかになったら水気を切っておく。
- ③ニンニクは薄切りにし、鷹の爪はタネをとり輪切にする。
- ④ゴボウを茹で、やわらかくなればザルにあげておく。
- ⑤別のフライパンでオリーブオイルと③を弱火で加熱し、香りが立って来たら②と④を炒める。
- ⑥塩と粗挽きこしょうで味付けし、皿に盛ってパセリを散らす。

ゴボウの和風ポタージュ



材料（2～3人分）

ゴボウ……………大1本
 ジャガイモ……………中1個
 タマネギ……………1/2個
 桜えび……………大さじ1
 水……………2カップ
 バター……………20g
 牛乳……………1カップ
 塩……………適宜
 こしょう……………適宜
 (コーヒー用クリーム等)……………少々

作り方

- ①ゴボウは、皮をこそぎて1cmの幅の斜め切りにし水にさらす。
- ②ジャガイモ、タマネギは皮を剥き、スライスする。
- ③鍋にバターと①②と桜えびを入れよく炒める。
- ④水を加え中火でゆっくり煮る。
- ⑤ゴボウがやわらかくなったら、2～3切れ残しミキサーにかけて攪拌し鍋に戻す。
- ⑥牛乳を加え再び加熱し、塩こしょうで味付けする。器に盛り、残しておいたゴボウを飾る(お好みでコーヒー用クリームなどで飾る)。