

かんぴょう ~酢漬け~

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

戻したかんぴょう...	200g
酢.....	大さじ4
しょうゆ.....	大さじ1
A 砂糖.....	大さじ2
酒.....	大さじ1
しょうが.....	少々
唐辛子.....	1本

- ※ かんぴょうは塩でもみ、茹でて2cm位の長さに切る。
- ① しょうがはよく洗って、千切りにする。
- ② Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、その中に良く絞ったかんぴょうを漬け込む。
- ③ 味が染み込んだら完成。

冷蔵庫で1ヶ月位は保存できます。

野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

食生活改善推進員協議会



全国の8割以上を栃木県で生産していると言われている「かんぴょう」。かんぴょうには、食物繊維や血圧を下げるのを助けるカリウムが豊富に含まれています。戻して、好みの長さに切って冷凍しておくとすぐに使えるので便利です。

新生姜

～炊き込みごはん～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

米 1合
鶏ひき肉 30g
新生姜 30g
油揚げ 1/3枚
みつば 適量

A [しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1

B [しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1

- ① 米は洗って水に浸しておく。
鶏ひき肉はAの調味料を加えて30分ほどおいておく。
- ② 新生姜はよく洗い、細く千切りにする。
油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、軽くしぼって粗みじん切りにしておく。
- ③ 炊飯器に米とBの調味料を入れ、目盛りに合わせて水を足す。そこに②と鶏ひき肉を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、全体をふんわりと混ぜ、器に盛りみじん切りにした、みつばを適量のせる。

食生活改善推進員協議会



根生姜は貯蔵されたものも含め通年出回っていますが、9月～10月が収穫期にあたります。この頃に採ってすぐに出荷される、色白の物を新生姜と言います。新生姜は辛味が穏やかで、みずみずしさがあります。選ぶ時には色が白っぽく、ツヤがあり茎の切り口付近がきれいな紅色のものをしましょう。

