



畑のお野菜活用BOOK

雲南市農業委員会
女性委員グループ

やさいの美味しい食べ方を紹介します！

家庭の畑で採れた野菜や、産直やスーパーに並ぶ旬の食材。

雲南市の女性農業委員・推進委員がおすすめする食べ方を紹介します☆ミ

こんな経験はありませんか…？

『畑で野菜がたくさん採れたけど食べきれない…』
『料理のバリエーションが少なくて飽きてきた…』

毎日の食事を準備する中で、このような経験はありませんか？
そんな時に役に立つ、女性委員直伝のレシピを掲載しています！



余っても大丈夫！！

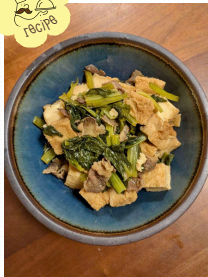
それでも食べきれなかった食材は、きちんと保存をして長持ちさせましょう。
長持ちするだけでなく美味しくもなる保存方法をご紹介します。



野菜のおすすめレシピ



Let's make a dish!



小松菜のがっつり炒め

材料

- 小松菜…3束
- 厚揚げ…2枚～3枚
- 牛肉 or 豚肉…200g
- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1/2
- オイスターソース…味を見ながらお好みで

作り方

- 1 小松菜を3cm程度、厚揚げを2cm角、肉を2cm程度の大きさに切る。
- 2 1.をフライパンに入れ軽く炒める。
- 3 フライパンに調味料をすべて入れて煮詰める。

～POINT～

- ・小松菜で彩りと栄養をプラス+
- ・オイスターソースを入れるので醤油は少なめに。
- ・オイスターソースの量はお好みで調整してください。

イチオシ!

佐藤 博子 委員
イチオシ☆





だいこんの皮のきんぴら

材料

- だいこん中…1本
- 米油…大さじ1
- 醤油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 水…100cc
- すりごま…お好みで

作り方

- 1 大根をきれいに洗い、皮を厚めにむいて細切りにする。
- 2 フライパンに米油をしき、大根の皮を炒める。
- 3 醤油、砂糖、水を加えて、皮が柔らかくなるまで煮詰める。
- 4 汁気が少なくなったら皿に盛り付けてすりごまを振りかける。

～POINT～

- ごま油で炒めると中華風の味付けに！
- 皮を厚めにむくことで食感がよくなります◎
- 火が通りにくい大根も、煮詰めることで柔らかくなり味がしみこみます。

1食分基のある皮の部分も
捨てずにおいしく食べましょう！

高橋 美佐子 委員
おすすめ！





サツマイモの酢の物

材料

- さつまいも…150 g
- 大根…500 g
- なめこ or しめじ…1袋
- 酢…大さじ4 ※
- 砂糖…大さじ3 ※
- みりん…大さじ2 ※
- 酒…大さじ1 ※
- 薄口醤油…小さじ2 ※

作り方

- 1 大根をすりおろし、ざるで水分をきる。(汁が少し残る程度)
- 2 なめこ又はしめじをさっと茹でる。
- 3 さつまいもを皮付きのまま1cm位の角切りにして茹でる。
- 4 1～3を合わせて調味料※で味付ける。

～POINT～

- 大根おろしの水分が多すぎると味が薄くなるので注意 ⚠



オススメ!

太田 明美 推進委員
おすすめ!





なすが苦手な家族にも好評でした！



妹尾 優子 推進委員
おすすめ！

ナスのステーキ

(2人分)

材料

- なす…2本
- ごま油…小さじ1
- サラダ油…大さじ4
- 豚ひき肉…150g
- おろしにんにく…小さじ1/2
- おろししょうが…小さじ1/2
- 酒…大さじ1 ※
- 砂糖…大さじ1/2 ※
- みそ…大さじ2 ※
- 水…50cc ※

作り方

1. ナスのへたを取り、縦に半分に切って15cm幅に切る。
2. フライパンに半量(大さじ2)のサラダ油を入れナスを焼く。(蓋をして弱火で5分程度)
3. ナスをひっくり返し、残りのサラダ油を入れて火が通るまで弱火で焼く。(焼けたら皿に取り出しておく)
4. 2.のフライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、にんにく、生姜を中火で肉に火が通るまで炒める。
5. ※を加えて弱火で煮る。
6. ナスの上に肉みそ盛り付けて完成。



しいたけの 味噌チーズのせ焼き

材料

- しいたけ…3個
- 味噌…5g
- シュレッドチーズ…10g
- あおさ…お好みで

作り方

- 1 しいたけの軸を取り、かさの裏側に味噌を塗る。
- 2 グリルまたはオーブンで様子を見ながら数分焼く。
- 3 焼けたしいたけにチーズをのせ、
チーズに焦げ目がつくまでもう1度焼く。
- 4 皿に盛りつけて上からあおさを散らす。

～POINT～

- ・先にしいたけを焼いておくことで、しっかりと火が通ります。
焼き時間はしいたけの大きさや厚さによって調節してください。
- ・チーズをのせた後は焦げやすいので注意 ⚠
- ・あおさをトッピングすると彩りが◎



山椒の下処理方法

1. 枝から実を取り、サッと水で洗い水気をきる。
2. たっぷりのお湯で7～8分煮る。
3. 実が指でつぶれる程度に柔らかくなったら、ザルに上げて1時間水にさらす。
4. 水気をよくきって、キッチンペーパー等でふき取る。

ちりめん山椒

材料

- ちりめんじゃこ…150g
- みりん…大さじ3 ※
- 茹でた山椒の実…20～50g
- 醤油…大さじ2と1/2～3 ※
- 酒…大さじ3 ※
- 砂糖…大さじ1 ※

作り方

- 1 ちりめんじゃこの塩気が強い場合は、ザルに入れて沸騰したお湯をかけ、水気をしっかりきる。
- 2 ※を混ぜ合わせておく。
- 3 ちりめんじゃこを弱～中火で1～2分炒める。
- 4 弱火にして、※と山椒の実を入れてよく混ぜ合わせる。
- 5 こげないように気を付けて、汁気がなくなるまで炒める。

～POINT～

- ・塩気が丁度よい場合、1は省略してもOK！
- ・山椒や調味料の量はお好みで調整してください。
- ・硬めがお好みの場合は長めに炒めてください。



玉ねぎドレッシング

材料

- 玉ねぎ…お好きな量
- 濃口醤油…玉ねぎと同量
- 米油…玉ねぎと同量
- 酢…玉ねぎと同量
- みりん…玉ねぎと同量
- こしょう…少々

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 刻んだ玉ねぎと調味料を混ぜ合わせる。
- 3 玉ねぎと調味料がよくなじんだら、こしょうで味を調える。

～POINT～

- 玉ねぎはすりおろしてもOK！
- 分量は、玉ねぎが100gなら他の調味料も100gずつ。
1：1の割合で入れます。
- できたドレッシングは、冷蔵庫で保存して早めに使い切りましょう。



野菜のおすすめ保存方法



Let's make a dish!

オリーブオイル漬け

山椒とバジルのオリーブオイル漬け

山椒の実やバジルの葉をオリーブオイルに漬けておくと
長持ちします。

煮沸消毒した清潔な容器に入れて常温で保存します。



～POINT～

- 漬けておいた実や葉はもちろん、オリーブオイルも料理に使えます。
オイルに移った山椒やバジルの香りが料理のいいアクセントになります◎
- ニンニクやローズマリーを漬けておくのもおすすめです。



天日干し

さつまいもの干し芋

たくさん採れたさつまいもで手作りの干し芋が作れます。

★作り方

- ① よく洗ったさつまいもを柔らかくなるまで蒸す。
- ② 皮をむいて薄く切る。
- ③ ざるに並べて天日干しにする。

(気候によって3日～1週間程度)

～POINT～

- ・ 干す期間が長いほど保存期間も長くなります。
- ・ よく晴れた風通しのいい日に干してください。
湿気が多い場所や暖房がきいている場所などは、芋にカビが生えることがあるので避けましょう。
- ・ 冷凍することでさらに長持ちします。レンジで温めると柔らかくなりおいしく食べられます。



天日干し

乾燥たまねぎ



玉ねぎも薄切りにして乾燥させることで長持ちします。

お味噌汁に入れるくらいのサイズに切った玉ねぎをざるに
広げて、日当たりのいい場所で天日干しにしてください。

玉ねぎが乾いたら、真空パックに入れて冷凍で保存しましょう。



～POINT～

- 味噌汁やカレーにそのまま入れるだけで、水分を吸って元の玉ねぎに戻ります。
- 真空パックに乾燥材を入れておくと、さらに◎

冷凍

あずきの保存方法

放っておくといつの間にか虫食いになっているあずき。

買ってすぐに1日～2日冷凍すると、豆についていた虫が

死に、その後常温で保存しても虫がわかなくなります。



～POINT～

- ・冷凍前によく洗ってペーパーで水気をふき取ってください。
- ・冷凍したあずきは、急のため真空パックに入れての保存がおすすめです。
- ・他の豆類にも応用が可能です。



食卓をもっと彩り豊かに！！

女性委員おすすめの野菜を紹介した『家庭菜園BOOK』や、
米粉をつかったレシピを紹介した『米粉のレシピBOOK』も公開中です♪

かんたん おすすめ 家庭菜園 VOL.1



かんたん おすすめ 家庭菜園 VOL.2



おすすめ 米粉レシピ



雲南市農業委員会の窓口やホームページでご覧いただけます。



女性委員作成ガイドブック

<https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/sangyou/nougyou/nougyouiinkai/agric07.html>



お困りごとは私たちに気軽に相談
してください。
一緒に楽しく農業しましょう！

野菜作りを始めたい方は・・・

「家庭菜園を始めたいけど農地を持っていないし…」
「自宅の近くに使ってもいい畑はないかな」

耕作できる農地をお探しの方は、地元の農業委員・推進委員にご相談ください！
空いている農地があればご紹介します。

雲南市内の空いている農地の情報は、
ホームページ「空き農地バンク」でも公開しています。

空き農地バンクのしくみ



雲南市農業委員・推進委員一覧



<https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/sangyou/nougyou/nougyouiinkai/tikutanntouiin.html>

「空き農地バンク」情報はこちら



https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/sangyou/nougyou/nougyouiinkai/akinoutibank_unnan.html



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

