

「わが家のおいしい菜っぱの食べ方」特集

先月お願いしましたアンケートには、本当にたくさんのお返事をいただきありがとうございました！ 今月号は、畑の野菜をおいしく食べるヒントがいっぱいの保存版です。ぜひ、また、ご感想などをお寄せください。

ホウレン草

- ホウレン草はゆでて、3～4cmに切り、マーガリン(バター)をしいたフライパンに並べて、塩、コショウ、ピザ用チーズを上に乗せて、チーズが溶けるまで焼くと、とろりとして子どもたちにヒットでした。
(広島県 Kさん)
- ホウレン草はオリーブ油でベーコンと一緒に炒め、塩、コショウと、しょうゆを少々で味付けし、卵でとじたら、とろけるチーズをたっぷりのせてふたをして2～3分。我が家の子どもたちのお気に入りの一品です。
フライパンでできるので簡単です。
(広島市 Oさん)
- ホウレン草は届いてすぐゆでておきます。朝食の時などに、2～3cmにざく切りして、アルミホイルを敷いたオーブントースターの天板にしきつめ、市販のだししょう油を少々したらしてから、上にピザ用のミックスチーズをのせて焼きます。(その上にさらに粉チーズをかけるときもあります) 中2の娘は「一人で天板一枚分食べてみたいし、毎食でも食べたい」と言いますが、高1の娘と私も食べたいので、いつも不満顔です。
(広島県 Hさん)
- ホウレン草、小松菜は、さっとゆで、ピーナッツ、アーモンド、くるみなどをすり鉢で細かくし、はちみつとしょうゆをよく混ぜ合わせて食べると、子どもも大喜びです。
(広島市 Oさん)
- ホウレン草と人参ののりごまあえ：ホウレン草と人参のせん切りはさっとゆで、焼きのりをあぶって手でもんだものと、ごまとであえ、だししょうゆで味をととのえる。
(名古屋 Mさん)
- ホウレン草はゆでて、ごま油を少しと、しょうゆをかけます。
(広島県 Hさん)
- どれも新鮮で、野菜自体おいしいので、特に手のこんだものはしません。ホウレン草は、ごまあえ、ちりめんあえ、カリカリベーコンのせサラダ等。
(広島市 Iさん)
- ホウレン草：和え物(ごまあえ、白あえ) 炒め物(ベーコン炒め、コーンとバター炒め) (三重県 Hさん)
- ホウレン草は、おひたし、ごま和え、貝柱とニンニクの中華炒め、バター炒めなど。今はしませんが子どもが小さい時は、ホウレン草のグラタン、クリームスープ、粉チーズ入りいり卵とバター炒め、豚肉とホウレン草のカレー炒めなどもよく作りました。
(広島市 Hさん)
- ホウレン草はゆでて鰹節をかけてしょうゆをかけて食べました。しかし、一才の息子はこれでは食べてくれないので、さっとゆでてミキサーにかけ、クリームスープにします。クリームシチューに入れ、グリーンシチューにすることもあります。
(広島市 Yさん)
- ホウレン草、小松菜等は、即ゆでておき、みそ汁に、つけ合わせに、カレーライスの仕上げに入れたり等々。
(山口県 Nさん)
- 牡蠣がおいしい季節だったので、牡蠣とホウレン草のグラタンや、牡蠣とホウレン草のオリーブオイル炒め、その他、ピューレにしてスープ、白和え、黒胡麻和えなどをよく作ります。
(広島市 Kさん)

チンゲンサイ

- チンゲンサイはクリームシチューか八宝菜、春雨とエビで中華風スープなどです。
(広島県 Hさん)
- チンゲンサイと干しえびの炒め物：ごま油で炒め、鶏ガラスープを入れ、塩で味をつけ、とろみをつける。
(名古屋 Mさん)
- チンゲンサイは、缶詰のホタテと一緒にごま油でサッと炒めて、しょうゆで味をつけます。(家で使うごま油は、白いくせのないものです) いろいろ書いていますが、基本的に時間をかけないで食べています。
(広島県 Hさん)
- 軽くゆで、えび、ハムを入れたあんをかけて食べます。
(広島市 Iさん)
- にんにくのみじん切りとごま油で炒めて、仕上げにオイスターソースをかけていただきます。あとよくつくのは、ハムとあわせてクリーム煮かな。ハムの代わりにカニ缶でもOKです。
(広島市 Kさん)

小松菜

- 小松菜のおひたしナムル風：小松菜をゆでて水気をしぼり、ざく切りにする。ボウルに、塩、こしょう、ごま油を合わせ、小松菜とあえる。雑誌で紹介されていて、作ったらおいしかったものです。簡単に作れるので、一品足りない時などにいいかも。(広島市 Mさん)
- ナムルにすると手軽にあっさりと食べられますよ。朝食のサラダがわりに、足りないときの一品にされては？ホウレン草や香りのいい春菊など、他の野菜でも試してみたいです。春菊一つ、もやし一袋、ゴマ油、いりごま、塩(自然塩を使うとおいしい)、にんにく(おろしたもの) ゆでて、水気をしぼって、和えるだけです。(奈良県 Tさん)
- ホウレン草、小松菜など数種類をサッとゆがいて、ごま油、すりごま、薄口しょうゆでサッとあえますと、韓国風ナムルです。数種類の野菜の香りが複雑に混ざりあい、美味しいです。(広島市 Nさん)
- 小松菜、ホウレン草をさっとゆでて、3～4cmに切りそろえます。水気をよくきり、コーン、シーチキンと混ぜて、マヨネーズとしょうゆであえます。(学校給食で人気のメニューだそうです)(千葉県 Iさん)
- 小松菜は、油揚げ、ちりめんじゃこと一緒に炒めてしょうゆで味付けし、できあがり。食べるときにかつお節をたっぷりかけて食べています。お弁当の定番メニューです。(広島市 Oさん)
- 油揚げと一緒に煮びたしにします。(広島県 Hさん)
- ホウレン草とほぼ同じですが、豆腐のトロみあんかけの具にします。(シャキシャキ感を大事にします)(広島市 Iさん)
- 小松菜：ほたての炒め煮 (小松菜をざく切りにしてサラダ油で炒め、ほたて貝柱水煮缶を汁ごと加え、だし汁、酒、塩、しょうゆで味付けし、煮立ててできあがり。)(三重県 Hさん)
- 小松菜は人参とひじきと一緒に白和え(…というか、手抜きで、豆腐の水切りは電子レンジでし、ざざーっとつぶして和えるだけなので、豆腐和え状態ですが)(広島市 Yさん)
- わが家の一押しは、「なっぱのたたき」 勝手なネーミングです。材料は菜っぱと豚肉。小松菜又は菜花はさっとゆがいて、だし汁に砂糖、しょうゆで味付けし、すき焼き風にテーブルの上で煮ながら食べます。豚がおいしい味を出します。卵をつけていただきます。いたって単純、すぐできて、野菜がたくさん食べられます。(本日はなたね菜が一番なのですが)(大阪府 Uさん)

水菜・王生菜

- 王生菜は、生でシーザースサラダドレッシングをかけて食べるのが大好きです。それと水菜、王生菜はうどんにのせます。たっぷりのせて食べますが、味としては煮びたしと同じかな？(広島県 Hさん)
- 水菜：サラダ ごまドレッシング、しょうゆドレッシングがよく合う。子どもたちは水菜のサラダが大好きです。(三重県 Hさん)
- 水菜や王生菜は、洗って生のまま3～4cmに切り、フライパンで焼いてかりっとさせた油揚げを5mmくらいに刻んだものと混ぜ、ごまドレッシングやマヨネーズ+酢などの好みのドレッシングで和えます。すぐに食べるとしゃきしゃきして美味！(広島県 Kさん)
- 水菜、王生菜はサラダにします。シーチキンとか、油揚げを焼いたのとかと混ぜて、ごま油かオリーブオイルをかけ、しょうゆで味をつけ、シーチキンの時は酢を少し混ぜます。(広島県 Hさん)
- 水菜、王生菜は、鍋にガバガバと入れて食べます。グリーンがきれい。水菜は生で、白身のお刺身と、塩、コショウ、オリーブ油、レモン汁でささっとあえて食べても美味しいです。(広島県 Tさん)
- 鍋もいいのですが、わが家の人気は、せん切りの大根と混ぜて、軽く塩をしてレモンで食べるです。(広島市 Iさん)
- 水菜、王生菜は、そのままサラダか、鍋に入れますが、少し変わったところにかき揚げにします。かき揚げのポイントは、シャキッとさせたあと水をよく切り、小麦粉をまぶしてから衣をつけ、さっと揚げることで(広島市 Yさん)
- 王生菜はつけものにもします。細かく刻んでごまを混ぜ、菜飯にも。(広島市 Hさん)
- 水菜、王生菜は、鍋類のほか、細かく刻んでおいて、みそ汁の青み、カキご飯(よく食べます)の仕上げに入れてなど。(山口県 Nさん)
- 水菜は、なんと言っても、はりはり鍋、はりはり鍋風スープ、これはチキンスープに骨付きの鶏肉とお豆腐を入れてスープにしたもの。油揚げやがんもどきと炒めたり、お豆腐の水を切って炒めたりして食べます。(広島市 Kさん)
- 今日、ぽっかけどんぶり(たっぷりの大根を短冊に切って、干し椎茸や牛肉と牛丼のようにしたもの)をして、仕上げに王生菜を入れたら、ちょっと芹のような感じになって、美味しかったです！(広島県 Kさん)
- 王生菜は生のまま切って、シャブシャブブタ肉を上のにのせて、ポン酢か、ポン酢に少し砂糖を加えたものをかけて食べます。(広島市 Nさん)
- 水菜、王生菜は、ゆでたものを少量ずつ束ねて結び、おでんに入れると味がよくしみておいしいです。(広島市 Oさん)
- 水菜と油揚げの煮物：水菜は2cm位に切り、さっとゆがいて、油揚げと煮る。(名古屋 Mさん)
- 水菜、王生菜は、ざく切りにしたものを、人参、豚肉、こんにゃく、油揚げなどと一緒にさっと炒め、だし汁を加えて、しょうゆと砂糖で煮含めて食べています。一度にたっぷり食べられます。(千葉県 Iさん)

その他いろいろ

- かつおとゴマでおひたしにしたり、鍋に入れたりしたらたくさんでも少しになるので、すぐ、ペロッとなくなります。だし、しょうゆとみりんを煮たりもします。お弁当にも入れます。(広島市 Hさん)
- お弁当には、だししょう油とすりごまでごま和えを作りますが、これはどの菜っぱでもOKですね。(広島県 Hさん)
- 菜っ葉類はほとんど油揚げか練り製品で煮るのが定番です。毎日でも食べられます。(広島市 Nさん)
- 簡単なのは、ニンニク、塩、コショウでさっと炒めて食べます。ベーコンがあれば○、その日の気分でオイスターソースを加えたりしています。(広島県 Tさん)
- うちの娘は青菜が苦手です。唯一、食べてくれるのがごま和え。青菜をさっとゆがいて小さく切り(1cmくらい)、すり鉢ですったごま+しょうゆ+みりんの中に入れて、混ぜていただきます。時々食べてくれるのが、小さく切って炒め、干しエビ、クルミ、松の実、ごま、チリメン等を好みで入れて混ぜて、塩をパラッと振って、ふりかけ風にしたもの。あとは、豆乳グラタンの中にどっさり入れて、オーブンで焼いていただきます。
青菜をどうやったら子供たちに食べてもらえるか・・・と思いながらも、つつい娘の唯一好きなゴマ和えにしてしまってた・・・でも、「はたけはひろいなおおきい」の2月号のシンプルな野菜の味わい方、とても参考になりました。(広島市 Hさん)
- レンジでパリパリになるまでかけます。ふりかけで食べます。(広島市 Kさん)
- 届いたらまず種類別にゆがいて別々に冷凍します。その時に応じて、おひたし、鍋物、味噌汁、野菜炒め、お弁当などに使います。水菜は、牛ひき肉、豆腐を甘辛く煮て卵でとじるお父さんの料理が子どもたちに好評。(三重県 Hさん)
- 菜っ葉が大嫌いな主人と、私と息子です。サラダは作りません。野菜は全てゆでて、いろいろなものに加えることが多い。わが家で好きなもの、ホウレン草の簡単グラタン、ごま味噌あえ、ごまマヨネーズあえ(わさび、からし、カリカリジャコ、山椒、七味で変化をつけています)(広島市 Sさん)
- どの葉物も、どんな料理にも使え、野菜が届いた日にきれいに洗って、野菜保存用のビニール袋で冷蔵庫に入れておくと、すぐに使え、10日以上新鮮です。みそ汁、鍋物、煮物、お雑煮、炒め物、スパゲッティ等々。(三重県 Hさん)
- 女子栄養大学出版部発行の「栄養と料理」の2004年3月号に、「青菜を味わいつくす」特集があります。ここ一年位この雑誌をとっていますが、いろいろ参考になるいい本だと思います。(名古屋 Mさん)
- 月～金はフルタイムで働き、夕方保育園に息子を迎えに行き、「だっち…だっち」と甘えたり、泣いたりする子どもをあやしめながら、夕飯の支度をしています。葉物中心に送られてくる野菜…。最初は大変でしたが慣れてきました。パターン化した料理のせいかしら？ 今まであまり食べないものを食べるのができ、うれしく思います。時には虫と一緒に食べています。◎△×□…(広島市 Yさん)
- 先日、友人を招いてお昼をするとき、壬生菜を生のままのサラダにして出しました。初めて食べたーとか、これ何?とかいっていましたが、とてもおいしくて、たくさん食べてました。確かにめずらしいですね！(広島市 Mさん)
- この前、仲間の集まりがあり、大根と人参、しいたけ、揚げなどの煮物と、大根、人参のスティックサラダ(ワケギ味噌をつける)を持っていきました。十数人のテーブルを一回りしないうちに、なくなっていました。私の腕のせいではなく、野菜の力だと思いましたよ。(広島市 Hさん)

◆ 今月のテーマは「レタス」です。レタス、サニーレタス、チマサンチュなどのおいしい食べ方、傷んでしまう前にたくさん食べる方法、保存方法などのおすすを教えてください。畑便りで紹介しようと思います。

◆ 「わが家のおいしい菜っぱの食べ方」特集はいかがでしたでしょうか？ ぜひ感想をお聞かせください。