

箸休めじゃもったいない！

渥美たくあんを使ったレシピ



たくあんともやしのナムル

●材料(6人分)

モヤシ	200 g
たくあん	50 g
ニンジン	50 g
しょう油	大さじ 2
ごま油	小さじ 1
黒ゴマ	大さじ 1
一味唐辛子	少々

●作り方

- ①ニンジン、たくあんを細目の拍子木切りにする。
- ②ニンジン、モヤシを固めにゆで、ザルにあけてそのまま冷ましておく。
- ③②が冷めたらよく絞り、たくあんと合わせる。しょう油、ごま油、黒ゴマ、一味唐辛子を加えよく混ぜあわせる。

●ポイント

調味料は、ごま油を一緒に入れると材料が油でコーティングされて味が入りにくいので、まずしょう油を加えよく混ぜる。ニンジン、モヤシはゆで過ぎないこと。



たくあん入り野菜カレー炒め

●材料(2人分)

ブロッコリー	80 g
ニンジン	20 g
キャベツ	150 g
豚バラ薄切り	50 g
たくあん	50 g
サラダ油	小さじ 1
しょう油	小さじ 2
塩	小さじ 1/3
カレー粉 (パウダー)	小さじ 1

●作り方

- ①ブロッコリーは房分け、ニンジン、たくあんは短冊切り、キャベツはざく切り、豚バラは2～3cm幅に切る。
- ②ブロッコリーを固めにゆでる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ、ニンジンの順に炒める。さらにブロッコリー、たくあん、キャベツを加え炒め、しょう油、塩、カレー粉で調味する。

●ポイント

ブロッコリーはゆで過ぎないこと。たくあんは、甘みのあるタイプを使用。

私が
レシピを
考えました!



ベジエール渥美

日本野菜ソムリエ協会認定ジュニア
野菜ソムリエ、調理師、製菓衛生師、
フードコーディネーター、食生活ア
ドバイザー、食育デザイナー

木村崇志さん

たくあん料理のポイント

たくあんの色合い、味わいを生かす料理を考えました。元々塩分を多く含むので、塩分を取りすぎないように上手に利用しましょう。