

野菜たっぷり、かんたん!レシピ

とちぎ

# 野菜

おいしく食べよう



©栃木県

## とちぎの野菜重点5品目

トマト

栃木県のトマトは一年中生産されており、11～6月にかけて収穫する冬春トマトが栽培の主力です。特に早春(2～5月頃)に最盛期を迎え、真っ赤でずっしりと締まった実をつけます。

にら

栃木県のにらは全国トップクラスの生産量を誇ります。甘みがあって風味がよく、味わい深いのが特長。11～3月に収穫される冬にらと4～10月に収穫される夏にらが、年間を通して出荷を行っています。

なす

栃木県のなすは肥沃な水田を利用し、県内各地で生産されています。最もおいしい夏秋なすは、全国でも栃木がトップクラスの出荷量を誇ります。魅力は、やはり鮮度。年間を通して新鮮でおいしいなすを出荷しています。

きゅうり

栃木県のきゅうりは、冬から初夏にかけて収穫する冬春きゅうりをはじめ、初夏どり、夏どり、秋どりなど、色々な作型の組み合わせによって周年出荷を行っています。水分豊富で、みずみずしさが口の中に広がります。

ねぎ

栃木県のねぎはやわらかで甘みたっぷり、栄養価も高く「食べる薬」です。大田原など県北地方を中心に栽培される「那須の白美人ねぎ」、宇都宮西北部の「新里ねぎ」、栃木市の「宮ねぎ」など特長豊かなねぎが栽培されています。

とちぎの野菜 **かんたん!**

# トマトレシピ

トマトはビタミンC、カロテンなど栄養豊富。赤色の成分リコピンには抗酸化作用があり、老化防止にも効果が。

## 牛肉とトマトの炒め

材料(2人分)

●牛切り落とし(カタ)…200g

塩・こしょう…少々  
酒・片栗粉各…小さじ2

●卵(溶く)…2個  
●油…適量  
●トマト…1個  
●チンゲン菜…1/2株  
●ごま油…適量

オイスターソース・酒  
…各大さじ1  
しょうゆ…小さじ1

糸唐辛子…適量



作り方

- ①牛肉は、ビニール袋等に入れAで下味を付ける。トマトはくし形切りの8等分する。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、溶き卵を流し入れ、周りが固まってきたら大きく混ぜて一旦取り出す。
- ③②のフライパンをサッと綺麗にし、ごま油を熱して牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、チンゲン菜を加えしんなりするまで炒め、更にトマトを加えて炒める。
- ④トマトに油が回ったら、合わせたBを加えて混ぜ合わせる。そこへ②を戻し入れてひと混ぜして火を止め、器に盛り付け糸唐辛子を飾る。

## 蒸し鶏とトマトの和え

材料(2人分)

●蒸し鶏スライス…100g  
●トマト(一口大に切る)…1個  
●きゅうり(乱切り)…1本

酢…大さじ1  
A 醤油…大さじ1  
塩…少々

●オリーブ油…大さじ1  
●粗挽き黒こしょう…少々



作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、トマトときゅうりをサッと炒める。
- ②蒸し鶏スライス、Aを加えて炒めあわせる。

とちぎの野菜 **かんたん!**

# にらレシピ

にらはカロテン、ビタミンB1・C・Eを豊富に含む。香り・刺激成分の硫化アリルはビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発に。

## はんぺんのチヂミ風

材料(2人分)

●はんぺん…1枚  
●にら(2～3cm)…1/3束  
●長ねぎ(小口切り)…1/3本

小麦粉…70g  
片栗粉…30g  
A めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1  
鶏ガラスープの素…小さじ1

●水…1/2カップ  
●ごま油…大さじ1

B ポン酢しょうゆ…大さじ2  
砂糖・ごま油・白ごま…各小さじ1



作り方

- ①はんぺんは1cm角のサイコロ状に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水を加えて全体を馴染ませ、①、にら、長ねぎを加えてしっかりと混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②をスプーンなどですくって落とす。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④具材に火が通ったら、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

## にらのお浸し

材料(2人分)

●にら…1束

ごま油…小さじ1  
A めんつゆ…大さじ1/2  
白ごま…適量

●温泉たまご、又は黄身…お好みで



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、にらと塩(分量外)を加えサッと茹で水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAと①を入れ和える。
- ③②を器に盛り付け、お好みで中心に温泉たまごやたまごの黄身をのせる。