

野菜を使ったレシピ！

毎日野菜をしっかりと食べていますか？

健康な身体づくり、生活習慣病や様々な疾患の予防のためにも、1日350g以上の野菜を食べましょう。

忙しい朝や夕食の「あと1品」にも助かる、簡単にできて美味しい野菜のレシピを、多くの組合員さんから寄せていただきました。

今回記載のメニューは、岐阜県産の野菜を使ったレシピと、冷凍野菜を使ったレシピです。

日々の暮らしに野菜を取り入れる参考としていただければ幸いです



岐阜県×コープぎふ

清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

岐阜県は、県民の野菜摂取量の増加の達成に向けて、3つの「ファースト」をキーワードに「野菜ファーストプロジェクト」の取り組みをしています。

- ・いつもの食事にプラス野菜一皿
- ・食事の1番最初に野菜を食べる
- ・野菜摂取量 全国1位を目指す



生活協同組合 コープぎふ

食育推進グループ

料理名

1. 「超カンタン！ネバネバおくら」
2. 「かぼさら」
3. 「かぼちやのマヨネーズソテー」
4. 「ささっと浅漬け」
5. 「簡単お好み焼き風卵とじ」
6. 「キャベツの温サラダ」
7. 「キャベツの中華和え」
8. 「岐阜県野菜のキンピラ」
9. 「カルシウムたっぷり小松菜としらすと油揚げの炒め物」
10. 「ゴーヤの白和え」
11. 「いかと里芋の煮付け」
12. 「炊飯器で簡単ポトフ」
13. 「豆苗とツナの和え物」
14. 「トマトチキンカレー」
15. 「厚揚げと茄子の豚肉炒め」
16. 「具たくさん水餃子」
17. 「ナスとツナのマヨチーズ焼き」
18. 「ナスぽん」
19. 「麻婆茄子豆腐」
20. 「レンチンドレッシングなす」
21. 「人参チヂミ」
22. 「とんぺい焼き」
23. 「パプリカのジュシーピザ」
24. 「お好みピーマン」
25. 「ピーマンと昆布の仲良し炒め」
26. 「ピーマンのクタクタ煮」
27. 「ピーマンの高野豆腐肉巻き」
28. 「野菜たっぷりホイル焼き」
29. 「ブロッコリーで簡単おにぎり」
30. 「舞茸と海藻のごまポンあえ」
31. 「水菜と塩昆布のサラダ」
32. 「もやしのキムチ炒め」
33. 「包丁いらずのズボラつまみ」
34. 「揚げなすのみぞれポン酢」
35. 「煮込みハンバーグ」
36. 「ホっこりシチュー」
37. 「コーンといんげんのバター醤油」
38. 「ほうれん草カレー」
39. 「ほうれん草とハムのキッシュ」
40. 「簡単野菜たっぷり中華丼」

主な野菜

おくら、ねぎ
すくなかぼちや
かぼちや
きゅうり
きゃべつ
きゃべつ
きゃべつ
ごぼう、人参
小松菜
ゴーヤ
里芋
玉ねぎ、きゃべつ
豆苗
トマト、かぼちや
なす
なす、人参、白菜
なす
なす、ミョウガ
なす、パプリカ
なす
人参
人参、ネギ
パプリカ
ピーマン
ピーマン
ピーマン
ピーマン、人参
ピーマン、人参
ブロッコリー
舞茸、きゅうり
水菜、プチトマト
もやし、青ねぎ
モロッコいんげん
冷凍揚げなす、大根
冷凍グリル野菜
冷凍かぼちや
冷凍コーン、いんげん
冷凍ほうれん草、玉葱
冷凍ほうれん草
冷凍ミックス野菜

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

1. 超カンタン！ネバネバおくら



【材料】2人分の材料

おくら(岐阜県産) : 140g
長ネギ(岐阜県産) : 適量
ワサビ
ぼん酢

【作り方】

- ① おくらのヘタを取り3等分に切る。
- ② ①のおくらをフードプロセッサー（攪拌できるもの）に入れ攪拌する。
- ③ フードプロセッサーからおくらを取り出し器に盛る。
- ④ 長ネギを散らしてワサビを添え、ぼん酢をかける。

【料理のエピソード】

以前はおくらを茹でて刻んで食べていましたが、暑いと火を使いたくないので茹でずに生のままフードプロセッサーにかけたらネバネバになりおいしかったです。でもネバネバなのでフードプロセッサーを洗うのがちょっと大変です。

お寄せいただいたのは 各務原市の Y.K さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

2. かぼさら



【材料】 2人分の材料

すくなかぼちゃ(岐阜県産) : 150g

きゅうり : 1/2本

スライスチーズ : 1枚

★塩コショウ

★からし(または粒マスタード)

★プレーンヨーグルト

マヨネーズ

【作り方】

- ① かぼちゃを茹でる。
- ② きゅうりとスライスチーズは、小さめの角切りにしておく。
- ③ かぼちゃが温かいうちにつぶし、★を入れ味付けする。
- ④ 粗熱が取れたら、きゅうりとチーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 盛り付け後に、マヨネーズをかける。

【料理のエピソード】

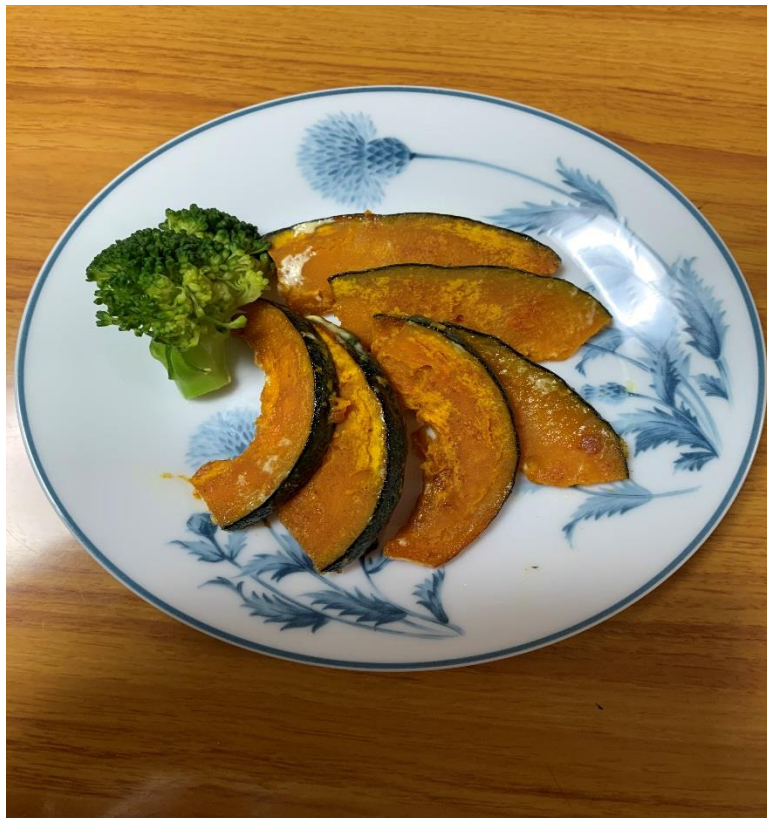
- ・味付けの時、ヨーグルトを入れることで、さっぱりとしたサラダになります。
- ・物足りなさを感じないように、盛り付けた後、マヨネーズをかけます。
- ・角切りトマトを加えてもおいしいです。

すくなかぼちゃは大きいので、天ぷらや煮物、炒め物など、いろいろな料理にします。サラダは簡単に作れ、家族みんなが好きなので、よく作ります。

お寄せいただいたのは 恵那市の K.I さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

3. かぼちゃのマヨネーズソテー



【材料】2人分の材料

かぼちゃ(岐阜県産) : 140g
ブロッコリー : 飾りに添える程度
co-op マヨネーズ : 大さじ1
塩コショウ : お好みで適量

【作り方】

- ① かぼちゃを5mm幅のくし切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、電子レンジ 500wで5分かける。
- ③ フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、②を入れ弱火～中火で焦がさないように焼く。お好みで塩コショウをふる。
- ④ 皿に盛り、ブロッコリーを添える。

【料理のエピソード】

カボチャはレンジで柔らかくなっているので フライパンで焼くのは短時間で済みます。

お寄せいただいたのは 下呂市の A.M さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

4. ささっと浅漬け



【材料】2人分の材料

きゅうり(岐阜県産) : 80 g
大根(岐阜県産) : 60 g
らくらくかんたん酢漬け酢 : 適量
鷹の爪 : 少々

【作り方】

- ① きゅうりの皮をピーラーでしましま模様にむいた後、輪切りにする。
- ② 大根はきゅうりの太さに合わせて切り、スライサーで薄く切る。
- ③ 食品用ポリ袋にきゅうり、大根、鷹の爪を入れ、らくらくかんたん酢漬け酢を加え、軽く揉む。
- ④ 冷蔵庫で一晩寝かせると出来上がり。

【料理のエピソード】

鷹の爪がいい仕事をしてくれて、大人の味に仕上がります。

お寄せいただいたのは 岐阜市の宇野さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

5. 簡単お好み焼き風卵とじ



【材料】2人分の材料

キャベツ(岐阜県産) : 160 g
卵 : 2 個
めんつゆ(2倍希釈) : 大さじ 2
油 : 大さじ 2
★お好み焼きソース
★マヨネーズ
★鰹節
★青のり
★一味唐辛子

【作り方】

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 卵にめんつゆを入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、①のキャベツをドーナツ型に並べる。
- ④ 真ん中に②を入れ、軽にかき混ぜる。
- ⑤ 卵が半熟ぐらいになったらお皿に移し、★をかける。

【料理のエピソード】

千切りキャベツが余ったので、卵とじにしてお好み焼きソースをかけて食卓に出したら家族に好評でした。家にあるもので簡単にできるので、「あと1品」という時にいいかと思います。

お寄せいただいたのは 関市の M.S さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

6. キャベツの温サラダ



【材料】2人分の材料

キャベツ(岐阜県産)：お好みの量
塩昆布やツナ缶、ドレッシングなどお好みで

【作り方】

- ① フライパンに少量のお湯を沸かす。
- ② キャベツを一口大にちぎりながら、①に入れ、蓋をしてキャベツを蒸し茹でにする。
- ③ お湯を切って器に盛る。
- ④ 塩昆布やツナ缶、ドレッシングなどをかける。

【料理のエピソード】

味付けを各自に任せられるのが気に入っています。保育園児の息子は塩昆布とポン酢、食事に時間が取れない夫はシーチキンとドレッシングでたんぱく質をプラス、そして薄味が好みの私は何もかけずに主菜のお供として。洗い物を減らすため、料理の最初に作ることが多いですが、卵焼きや炒め物の後に作ると、フライパンを洗うのが楽になるのも嬉しいところ。

お寄せいただいたのは 大垣市の Y.K さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

7. キャベツの中華和え



【材料】2人分の材料

キャベツ(岐阜県産) : 5枚くらい
しらす
塩 : 少々
ごま油
いりごま

【作り方】

- ① キャベツを茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにキャベツ、しらす、塩、ごま油を入れて和え、最後にいりごまを混ぜる。

【料理のエピソード】

キャベツ嫌いの小学生の息子においしくキャベツを食べて欲しいので考えました。しらすと一緒だと程よい塩分もあり食べやすいようです。食欲をそそるごま油がポイントです。

お寄せいただいたのは 土岐市の加藤さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

8. 岐阜県野菜のキンピラ



【材料】2人分の材料

ごぼう(岐阜県産) : 100 g
人参(岐阜県産) : 40 g
牛肉(こま切れ) : 20 g
砂糖 : 小さじ1
醤油 : 小さじ1
みりん : 小さじ1
ごま : 少々
鷹の爪 : 少々

【作り方】

- ① ごぼう、人参は、マッチ棒のように切る。
- ② ごぼうは水にさらし、アクを抜く。
- ③ フライパンで牛肉を炒め、ごぼう、人参、鷹の爪を入れる。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、砂糖、醤油、みりんを入れ味付けをする。
- ⑤ 器に盛り付け、ごまをふりかける。

【料理のエピソード】

ごぼうとにんじんの切り方は、ささがきや乱切りなどいろいろと試しました。時間はかかりますが、マッチ棒のように切るのが、歯ごたえもよく見栄えもよいと思います。時間のかかる野菜切りは、主人の仕事になりました。

お寄せいただいたのは 岐阜市の宇野さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

9. カルシウムたっぷり小松菜としらすと油揚げの炒め物



【材料】2人分の材料

大倉さんの小松菜(岐阜県産)：1袋
カットぶなしめじ：50g
油揚げ：中サイズ2枚
しらす：適量
しょうゆ：小さじ1
サラダ油：適量
お好みで刻みねぎ

【作り方】

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。
油揚げは1cmぐらいの幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、小松菜と油揚げ、ぶなしめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ②にしらすと醤油を入れ、サッと炒めて完成。
私はねぎが大好きなので、たっぷりかけていただきます！

【料理のエピソード】

大倉さんの小松菜はホントに美味しい！私は小麦アレルギーの為グルテンフリーの醤油を使用します。レパートリーが少ないのでよく作る一品です。

注) 大倉さんの小松菜は、栽培自慢商品としてコープのお店で取り扱っています。

お寄せいただいたのは 御嵩の E.I さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

10. ゴーヤの白和え



【材料】 2人分の材料	【作り方】
A ゴーヤ(岐阜県産・自家菜園):大1本 ひじき白和えの素 : 1 木綿豆腐 : 1丁 コンソメ 塩	A ② ボウルに水切りした木綿豆腐とひじき白和えの素を入れ混ぜておく。 ③ ゴーヤを縦半分に切り、スプーンでワタとタネを取り、横に3mm位に切る。 ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、コンソメと塩を一つまみ入れてゴーヤを3分ほど茹でる。ザルに広げて自然に冷ます。 ⑤ ゴーヤが冷めたらフキンに包んで、量が半分以下になる位にギュッと水分を絞る。①に混ぜ合わせて出来上がり。
B ゴーヤ(岐阜県産・自家菜園):中1本 白あえベース : 1袋 すりゴマ : 大さじ1 コンソメ 塩	B ① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンでワタとタネを取り、横に3mm位に切る ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かしコンソメと塩 1つまみ入れゴーヤを3分ほど茹で、ザルに広げて自然に冷ます。 ③ ゴーヤが冷めたらフキンに包んで量が半分以下になる位にギュッと水分を絞る。 ④ ボウルに絞ったゴーヤと白あえベースを混ぜ、すりゴマを混ぜ合わせて出来上がり。

【料理のエピソード】

家庭菜園で多い時は1日で5、6本ゴーヤを収穫したので、いつもと違う料理なんかないかと考え、白和えだったらどんな野菜でも合うのではないかと思い作ってみました。いつもはAで作っていますが、購入し忘れたので、今回はBで作りました。取り出したワタとタネは1cm幅に切りピーマン1個1cm角に切ってオリーブ油で炒め塩胡椒で美味しく食べてます。知り合いにお裾分けしたら、皆さんに好評でした。そのままの分量で4人分ほどになりますが、ひじき白和えの素も白和えベースも袋を開けたら使い切ったほうがいいのでいつもの分量で書きました。

お寄せいただいたのは 可児市の K.A さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

1 1. いかと里芋の煮付け



【材料】 2人分の材料

里芋(岐阜県産) : 500 g

出汁 : 2 カップ

砂糖 : 大さじ 2

醤油 : 大さじ 2

いか(大) : 1 パイ

★酒 : 大さじ 2、

★塩 : 小さじ 1

★砂糖 : 大さじ 1

【作り方】

- ① いかは胴と足ははずし、胴は0, 5~1cm幅の輪切り、足は1本ずつに切り分け、2つに切る。
- ② 里芋は皮を剥き、1口大に切る。
- ③ 鍋に★の調味料を煮立て、いかを入れて手早くさっと煮立て、皿に取り出す。
- ④ ③の煮汁に出汁を加え、里芋を5分ほど煮て、砂糖と醤油を加え、15分~20分ほど煮る。
- ⑤ 煮汁が少し残る程度でいかを戻し、煮汁をからませ出来上がり。

【料理のエピソード】

旬のもの同士、美味しく食べられますよ！家族の好物で、特に主人に好評。お酒のおつまみにも合います。この料理を出す主人は上機嫌！

お寄せいただいたのは 一宮市の M.Y さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

1 2. 炊飯器で簡単ポトフ



【材料】 2人分の材料

玉ねぎ(岐阜県産)：2個
人参(岐阜県産)：2本
キャベツ(岐阜県産)：1/4個
ウインナー：4本
チューブにんにく：2cm、
顆粒コンソメ：小さじ2
クレイジーソルト(ハーブソルト)：
ひとつまみ
水 600 ml～調節(材料を炊飯器に入れた際に、水がきちんとかぶる量)
塩(最後の調整用)

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむき、下の芯の部分を包丁でくり抜く(丸のまま使う。くり抜いた部分を下にして炊飯器に入れると安定する)
- ② 人参は縦に半分に切る。(炊飯器に入らない場合は横も2等分する)
- ③ キャベツは縦に2等分に切る。
- ④ 炊飯器に全ての材料を入れて、ケーキコース等がある場合は50分にセット。無い場合は普通に炊飯する。(圧力がかかるタイプの炊飯器は、普通に炊飯すると吹き出す恐れがあるので、取扱説明書に沿って調理する)
- ⑤ 炊けたらスープを味見し、塩分が足りなければ塩で調節する。

【料理のエピソード】

炊飯器でよくお料理を作ります。放ったらかしで良いので、忙しい時とても楽です！

お寄せいただいたのは 大垣市の E.K さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

13. 豆苗とツナの和え物



【材料】2人分の材料

豆苗(岐阜県産) : 1袋

★ツナ缶

★めんつゆ

★ごま

★砂糖

ごま油

【作り方】

- ① 豆苗をさっと茹でて、食べやすい長さに切り、水気を切る。
- ② ボウルに★を入れ、混ぜる。
- ③ ②のボウルに①を入れて和え、ごま油を加えたら完成。

【料理のエピソード】

豆苗は二度楽しめるのでよく買って、育てています。子供が豆苗のお世話をしてくれています。

お寄せいただいたのは 池田町の K.N さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

14. トマトチキンカレー



【材料】2人分の材料

トマト(岐阜県産) : 1個
かぼちゃ(岐阜県産) : 1/8個
玉ねぎ(岐阜県産) : 1/2個
人参 : 1/4個
鶏もも肉 : 1/2枚
コンソメ : 小さじ1
カレールー : 2個
トマトケチャップ : 大きじ1

【作り方】

- ① 野菜、鶏肉を一口大にカットし、鍋に入れる。水を野菜の頭が少し見えるくらいまで入れ、コンソメを加え煮る。
- ② 柔らかくなったらカレールーを入れ、ルーが溶けたらトマトケチャップで味を整える。

【料理のエピソード】

毎週一回はカレーを作りますが、いつも同じ味だと飽きるので、子供たちが好きなトマト味で(*^^*)カボチャ入れることで少し甘めのカレーになります。とろけるチーズをのせるとさらに美味しいです。

お寄せいただいたのは 中津川市の H.O さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

15. 厚揚げと茄子の豚肉炒め



【材料】2人分の材料

ナス(岐阜県産) : 2本
豚バラ肉 : 50~100g
厚揚げ : 2枚
ニンニク : 1片
★鶏ガラスープの素 : 小1
★酒 : 大さじ1、
★醤油 : 大さじ2
★みりん : 大さじ1
油 : 少々
ラー油 : お好みで

【作り方】

- ① ★を合わせておく。
- ② 厚揚げは縦半分に切って1cm幅に切る。豚バラ肉は一口サイズに切る。ナスは半分に切り5ミリ幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニクを炒める。次に豚バラ肉を入れ、火が通ったら厚揚げ、ナスの順に炒め、①の調味料を加える。
- ④ 仕上げにラー油をかけて混ぜ合わせてお皿に盛る。

【料理のエピソード】

茄子はしんなりとするので沢山入れても良いと思います。しっかりとした味付けなので、とてもおかずになります。

お寄せいただいたのは 大野町の K.G さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

16. 具たくさん水餃子



【材料】2人分の材料

秋ナス(岐阜県産) : 2本
人参(岐阜県産) : 1本
白菜(岐阜県産) : 1/4株
しめじ : 1パック
co-op お肉がおいしいミニ水餃子(スープ付)
ごま油

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 水餃子のパッケージの裏面のレシピ通りに、分量の水と人参、しめじを入れて火にかける。沸騰したら残りの野菜とミニ水餃子に付いているスープを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなって好きな固さになったら、水餃子を入れて煮る。
- ④ ごま油で香りをつけて完成。

【料理のエピソード】

水餃子のモチモチと、柔らかくなった野菜が美味しいです。スープの味がしみやすいナスと白菜がおすすめ。たくさん食べられて、美味しいです。畑にある野菜、いんげん、モロヘイヤ、つるむらさき何でも合います。ピーマンはちょっと合いません(笑)

お寄せいただいたのは 羽島市の E.F さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

17. ナスとツナのマヨチーズ焼き



【材料】2人分の材料

ナス(岐阜県産・自家菜園)：2本(140グラム)
ツナ缶：1個
マヨネーズ：30g
とろけるチーズ60g
塩：少々
ブラックペッパー

【作り方】

- ① ナスを約5mmの厚さにスライスする。
- ② スライスしたナス、ツナ缶(油ごと)、マヨネーズをボウルに入れ全体が絡むように混ぜる。塩、ブラックペッパーも加える。
- ③ ②を耐熱皿に平らになるように入れ、とろけるチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまでしっかりと焼く。

【料理のエピソード】

家で採れたナスを使いました。特に夏野菜はたくさん採れるので、毎日アレンジしながら色々なものを作りました。子供も大人も楽しんでたべれる料理を考えています。

お寄せいただいたのは 岐阜市の Y.H さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

18. ナスぽん



【材料】2人分の材料

ナス(岐阜県産・自家菜園)：小5本
ミョウガ：3個
サラダ油：大さじ1.5
ぽん酢：大さじ2～お好みの量
一味唐辛子

【作り方】

- ① ナスは一口大に乱切りし、水にさらしてアク抜きする。
- ② ミョウガは細かく切り、水にさらしてザルで水切りしておく。
- ③ 切ったナスが余裕で入るフライパンを温め中火にし、サラダ油、ナスを入れて蓋をする。時々ゆすりながら火を通す。
- ④ ナスを皿に盛り付け、ミョウガを散らし、熱いうちにぽん酢をかける。お好みで一味唐辛子をふる。

【料理のエピソード】

ミョウガとぽん酢の組み合わせが大好きなので、よく作ります。ミョウガが苦手だと思っていた主人も意外と食べるので驚いています。熱くても冷やしてもイケる。

お寄せいただいたのは 御嵩町の Y.Y さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

19. 麻婆茄子豆腐

の



【材料】2人分の材料

ナス(岐阜県産・自家菜園) : 3本
パプリカ(岐阜県産・自家菜園) : 1個
豚ひき肉 : 50g
豆腐 : 1丁
赤味噌 : 大さじ1
中華スープの素 : 小さじ1
豆板醤 : 少々
片栗粉 : 適量

【作り方】

- ① ナスは薄切りにする。パプリカと豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒める。ナスを加えしんなりするまで炒め、パプリカも加えてさらに炒める。
- ③ 赤味噌、中華スープの素、豆板醤を加えて炒め、水 100 ml を加え煮立たせる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

【料理のエピソード】

家庭菜園で収穫した野菜を使用しました。沢山収穫できるナスとパプリカを使い、具沢山の麻婆茄子と豆腐を作ってみました。

お寄せいただいたのは 岐阜市の A.T さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

20. レンチンドレッシングなす



【材料】2人分の材料

ナス(岐阜県産)：中サイズ2本
お好きなドレッシング：適量

【作り方】

- ① ナスを縦半分に切り、皮の面に格子の切れ目を入れ、味を染み込みやすく、食べやすくする。
- ② 耐熱容器に入れ、お好きなドレッシングをナスが1/3～半分程浸る程度に入れる。(レンジでチンすると柔らかくなるのでナスが重なったままで浸かってなくても大丈夫。)
- ③ 蓋もしくはラップをして、3分程チン。柔らかくなっていればOK。かたければ1分程追加。
- ④ ドレッシングにナスが浸かるように並べ直し10分程置く。お好みの浸り具合でどうぞ。ドレッシングによっては冷やした方が美味しいかも。

【料理のエピソード】

家庭菜園でたくさん取れた茄子を煮びたしで食べたくて、めんつゆから始まったレシピ。ドレッシングが何種類か常備してるけど、なかなか使いきれないため、ドレッシング消費のためにもなります。様々なドレッシングを試して自分の味を見つけるのも面白いです。

お寄せいただいたのは 大垣市の A.I さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

21. 人参チヂミ



【材料】2人分の材料

人参(岐阜県産) : 1本半(150g)

じゃこ : 50g

天ぷら粉 : 50g

青のり : 適量

サラダ油

ごま油

ぼん酢

コチュジャン

【作り方】

- ① 人参を千切りにする。
- ② 天ぷら粉、青のり、水 100 mlを混ぜ、①の人参とじゃこを加える。
- ③ フライパンにサラダ油をひき焼く。
- ④ 焼き上がりにごま油を回しかける。
- ⑤ ぼん酢やコチュジャンをお好みでつける。

【料理のエピソード】

お酒のおつまみにオススメ！たくさん作り、冷凍しておけば、毎朝のお弁当づくりもラクになります！じゃこの代わりに、あみえびを入れるのも良いです。ちくわを入れると、さらにボリュームが出て、子供も沢山食べてくれます。

お寄せいただいたのは 可児市の M.T さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

22. とんぺい焼き



【材料】2人分の材料

人参(岐阜県産) : 50g
もやし(岐阜県産) : 20g
ネギ : 70g
産直豚バラ肉 : 50g
生協たまご : 2個
お好みソース
co-op マヨネーズ
塩
コショウ

【作り方】

- ① ネギは斜め切り、人参は細切りにする。
- ② 豚バラ肉ともやし、①をフライパンで炒め、塩とコショウをふってお皿に取り出す。
- ③ 卵をときほぐして熱したフライパンに流し入れ、真ん中に②を置く。
- ④ 中火で焼いて、火が通ったら卵を折り曲げて具を包む。
- ⑤ 皿に取り出し、お好みソースとマヨネーズをかける。

【料理のエピソード】

中の具材は何だっていいんです。とんぺい焼きは冷蔵庫にある半端な食材をなんでも優しく包み込んでくれます。それに私の愛情も込めます！

お寄せいただいたのは 岐阜市の S.S さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

23. パプリカのジューシーピザ



【材料】2人分の材料

パプリカ(岐阜県産) : 1個
ベーコン又はハム : 3枚
ピザ用チーズ
片栗粉
マヨネーズ
ケチャップ
ハーブソルト(お好みのメーカーのもの)

【作り方】

- ① パプリカのヘタと種を取り、大き目の串切りにする。ベーコン(又はハム)をみじん切りにする。
- ② アルミホイルに串切りしたパプリカの内側を上に向けて並べ、その上に片栗粉をまぶす。
- ③ ②のパプリカの上にベーコン(又はハム)をのせ、マヨネーズ、ケチャップを1本線を引くくらいの量かける。ハーブソルト等お好みのスパイスをかけた後、ピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースターでチーズが狐色になるまでじっくり焼く。良く焼き込むことがポイント。

【料理のエピソード】

パプリカと少しの材料があればすぐ出きます！

子供が大好きで、うちではおやつに食べることもあります。おいしいですよ！

お寄せいただいたのは 高山市の S.K さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

24. お好みピーマン



【材料】2人分の材料

ピーマン(岐阜県産・自家菜園) : 140 g
co-op ごま油 : 小さじ1~2
顆粒鶏がらスープの素 : 小さじ1~2
(お好みで増減)
すりごま : 適量

【作り方】

- ① ピーマンは縦に半分に切り、ヘタ、種を取って、斜め(縦、横でもOK)に幅1cm弱に切る。
- ② 耐熱性の器に入れ、レンジ700Wで1~2分(時間は適当です。私はピーマンの苦味が好きなので短めにしますが、お好みでクタクタになるまで加熱してください)
- ③ 熱いうちに、ごま油と鶏がらスープを混ぜる。器に盛り、これもお好みですりごまを振ってどうぞ!

【料理のエピソード】

ウチの花壇でたくさんピーマンが出来たので、ピーマンだけで何か作ろう!と考えた一品です。「おこのみピーマン」の「おこのみ」は、「お好みでどうぞ」という意味です。ピーマンも調味料もお好みの量で作ってみてください!

お寄せいただいたのは 揖斐川町の Y.N さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

25. ピーマンと昆布の仲良し炒め



【材料】2人分の材料

ピーマン(岐阜県産) : 10個くらい
co-op 塩吹昆布 : 2つまみくらい
co-op ごま油 : 少々
お好みで白ごま(いりゴマ)や黒ごま(いりゴマ)

【作り方】

- ① ピーマンの種を取り除き千切りにする。
- ② 温めたフライパンに、ごま油をひき、千切りにしたピーマンをよく炒める。
- ③ しんなりしてきたら塩吹昆布を入れて、弱火で混ぜながら炒める。
- ④ 火を止めて、最後にお好みでいりゴマを少々ふりかけても good!!

【料理のエピソード】

まさに、子供のいがてな野菜 No.1 のピーマンですが、子供もパクパク食べれます!!
夫の酒のおつまみにも、弁当のおかずにも、夕飯のおかずの1品にも、ささっと簡単に出来ちゃう、我が家の定番の1品レシピです!! コツは、よく炒めて、ピーマンと塩こんぶがしんなり仲良くなる事です!! 是非おすすめです。

お寄せいただいたのは 高山市の Y.S さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

26. ピーマンのクタクタ煮



【材料】2人分の材料

ピーマン(岐阜県産)：お好みの量
ごま油：少々
みりん・酒・醤油：各大さじ1
水：大さじ2
かつお節：適量

【作り方】

- ① ピーマンを食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。
- ② 少し焼き色がついたら、調味料と水を入れて混ぜ合わせ、蓋をしてしんなりするまで蒸し煮にする。
- ③ 器に盛り、かつお節をかける。

【料理のエピソード】

ピーマン一品ででき、蒸し煮にする間は他の料理に取り組みます。かつお節の代わりに、ちりめんじゃこをかけても美味しく、栄養が摂れるのでおすすめです。娘が一人暮らしを始める際に教えたら、頻繁に作るようになったそうです。

お寄せいただいたのは 大垣市の J.T さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

27. ピーマンの高野豆腐肉巻き



【材料】2人分の材料

ピーマン(岐阜県産・自家菜園)：3個
しめじ：適量
人参：適量
豚肉(薄切り)：100g
co-op ひとくちこうや豆腐
co-op しょうゆ屋さんのステーキソース
塩コショウ
片栗粉
サラダ油
とろけるチーズ

【作り方】

- ① ひとくちこうや豆腐にお好みでしめじ、人参等を入れて袋の裏面のレシピ通りに作り、冷めたら適当な大きさに切っておく。
- ② ピーマンを縦半分に切って種を取り、①のこうや豆腐としめじ、人参を詰める。
- ③ 肉に塩コショウをし、こうや豆腐が飛び出ないように気をつけて②のピーマンに巻きつける。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き、ステーキソースを入れる。
- ⑤ お好みでとろけるチーズをかける。

【料理のエピソード】

肉詰めだとお年寄りにはボリュームがありすぎるので色々試した結果こうや豆腐が一番好評でした！家庭菜園のピーマンも美味しく頂けます

お寄せいただいたのは 川辺町の M.I さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

28. 野菜たっぷりホイル焼き



【材料】2人分の材料

ピーマン(岐阜県産・自家菜園) : 6個
人参(岐阜県産) : 40g
舞茸 : 50g
サバの粕漬け
サラダ油 : 小さじ2
塩コショウ : 適量

【作り方】

- ① ピーマンは縦に細切り、人参は縦に太めの千切り、舞茸は縦に割いておく。
- ② アルミホイルを四角く切り、広げてサラダ油小さじ1をスプーンの背で塗り広げる。
- ③ ②のホイルに野菜を並べ、塩コショウを軽く振り、上にサバの粕漬けをタレごと乗せる。ホイルをしっかり包む。
- ④ フライパンに③を並べ蓋をして弱火で10位焼く(ジュークジューク焼ける音がしてから2~3分)
- ⑤ 火を止めてさらに10分位余熱で火を通す。

【料理のエピソード】

家庭菜園でピーマンがいっぱい取れたので...作ってみました。魚は味がついているものならなんでもOK 塩サバ・塩サケ・白身魚西京漬・味噌漬などなど。野菜をたっぷり魚の下にするのがポイント。魚の旨味が野菜に移って美味しいです。もっとたくさん野菜を入れても良さそうです。野菜もキャベツや小松菜・チンゲン菜・ネギ・なんでも。キノコもなんでもいいです。

お寄せいただいたのは 可児市の K.A さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

29. ブロッコリーで簡単おにぎり



【材料】2人分の材料

ブロッコリー(岐阜県産) : 140 g
生協たまご : 2 個
ご飯 : 300 ㌦
co-op マヨネーズ : 5 g
co-op バター : 3 g

【作り方】

- ① ブロッコリーはレンジに2分かけ、細かくしておく。
- ② 卵にマヨネーズとバターを入れ、よく混ぜ、レンジで炒り玉子にする。
- ③ ご飯に①と②を混ぜ、おにぎりにする。

【料理のエピソード】

レンジで簡単に作れます。野菜の味がします。

寄せいただいたのは 大垣市の H.Y さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

30. 舞茸と海藻のごまポンあえ



【材料】2人分の材料

舞茸(岐阜県産) : 1房
きゅうり : 1本
糸寒天(岐阜県産) : 3g
乾燥ワカメ : 3g
じゃこ : 大さじ1
★ぼん酢 : 大さじ1
★ごま油 : 小さじ1
★ごま : 適量
★塩こしょう : 少々
プチトマト : 飾り用

【作り方】

- ① 舞茸をほぐし、茹でて水気を切る。
- ② きゅうりを薄切りにし、塩もみし水気を切る。
- ③ 糸寒天と乾燥ワカメを水で戻し、水気を切る。
- ④ ボウルにじゃこ、①～③と★を入れ、混ぜ合わせる。

【料理のエピソード】

舞茸がいい仕事してます(^^)

お寄せいただいたのは 下呂市の H.N さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

3 1. 水菜と塩昆布のサラダ



【材料】2人分の材料

水菜(岐阜県産) : 1/2 袋
油揚げ : 1/2 枚
プチトマト
co-op 塩吹昆布
ごま油 : お好みで

【作り方】

- ① 水菜は洗って2~3cmにザク切り。
- ② 油揚げは湯通しし、水をよく絞って1cm幅に切る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、塩吹昆布を好きなだけ入れる。お好みでごま油も入れよく混ぜる。
- ④ 仕上げにプチトマトを乗せ、ハイ・出来上がり！

【料理のエピソード】

本当は分量などは量ったことがありません。レシピというものはずかしいですが、何かが少し多くても少なくとも美味しくいただけます。簡単ですので是非お試しください。

私は昆布に、co-op 塩吹昆布を使っています！

お寄せいただいたのは 各務原市の R.T さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

32. もやしのキムチ炒め



【材料】2人分の材料

もやし(岐阜県産) : 100 g
※標準的な1袋の約半分
白菜キムチ : 50 g
青ねぎ(岐阜県産) : 3 g
オイスターソース : 大さじ 1/2
ごま油 : 大さじ 1/2
co-op とろみちゃん : 適量

【作り方】

- ① もやしは水洗いしてざるにあげ、水気を切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、キムチを炒める。軽く火が通ったらもやしとオイスターソースを加えて、さらに1分ほど炒める。
- ③ とろみちゃんをふりかけてさらに炒め、水気がなくなってきたら火を止める。
- ④ お皿に盛り、青ねぎを散らす。

【料理のエピソード】

家族みんな、もやしが好きで、手軽な主菜の付け合わせとしてよく作っています。 お子さんや辛いものが苦手な人には、①甘めのキムチを使うか、②普通のキムチを調理前に軽く水ですすぎ、オイスターソースを倍量にしてはちみつを少し足すといいです。 わが家の幼稚園児は、①②どちらの方法でも喜んで食べています。給食でも豚キムチ丼など出ることがあるので、辛みが抑えられていれば、キムチは子どもも好きな味みたいです。

お寄せいただいたのは 岐阜市の K.S さん

岐阜県産野菜を使った料理レシピ

33. 包丁いらすのズボラつまみ



【材料】2人分の材料

モロッコいんげん(隣のおばさんちの畑から)

オリーブオイル：適量

塩コショウ

【作り方】

- ① モロッコいんげんを軽く洗う。
- ② 平らな皿に並べて、ふんわり軽くラップをかける。
- ③ 600 ワットで 1 分半から 2 分加熱する。
(鮮やかな黄緑色になればオッケー)
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、モロッコいんげんを並べ、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ お好みの塩コショウをかける。

【料理のエピソード】

近所のおば様方からモロッコいんげんを「ありがと～嬉しい」と沢山頂くのですが、実はモロッコいんげんが苦手なワタクシ。 旦那もあまり食べない… ネットで調べると煮豆や天ぷらが多かったのですが、煮物は嫌だなあ、天ぷらは面倒だなあと思い… 思い付いたのが、このレシピ！ 自分でもビックリするくらい食べてます(笑) おかずにもおつまみにもなりますよ。

お寄せいただいたのは 下呂市の H.N さん

冷凍野菜を使った料理レシピ

34. 揚げなすのみぞれポン酢



【材料】2人分の材料

冷凍揚げなす：120g

大根(岐阜県産)：20g

薬味(ネギやしょうがなどお好みで)：少々

co-op 味付ぽん酢

【作り方】

- ① 冷凍の揚げなすを耐熱の器に入れて、2分レンジでチンする。
- ② 大根は皮を剥いておろす。
- ③ 温かいナスの上に大根おろしと薬味をのせる。
- ④ 食べる直前にぽん酢をかける。

【料理のエピソード】

とにかく急いでご飯の支度をしているときに作っています。温かいなすと冷たいみぞれを一緒に食べると幸せな気分になります。

お寄せいただいたのは 下呂市の M.I さん

冷凍野菜を使った料理レシピ

35. 煮込みハンバーグ



【材料】2人分の材料

co-op 冷凍イタリア産5種の彩りグリル野菜
サツマイモ(岐阜県産)
バジル(岐阜県産)
ミニハンバーグ(冷凍)
四葉シュレッドチーズ(冷凍)
カゴメ基本のトマトソース(缶詰)
コンソメ
クレイジーソルト

【作り方】

- ① サツマイモは一口大に切る。
- ② 鍋にバジル以外の材料を全て入れて煮込む。
- ③ 出来上がったら器に盛りつけ、バジルを飾る。

【料理のエピソード】

忙しい日に、放ったらかしにして、美味しい料理は出来ないかな、と思って作ってみました。

お寄せいただいたのは 下呂市のI.Tさん

冷凍野菜を使った料理レシピ

36. ホッこりシチュー



【材料】2人分の材料

冷凍かぼちゃ
冷凍ブロッコリー
玉ねぎ(岐阜県産・自家菜園)
人参
しめじ(冷凍)
ウインナー
シチューの素
牛乳

【作り方】

- ① 冷凍のかぼちゃ、ブロッコリーは使用する分を皿に出しておく。かぼちゃは半解凍になったら半分に切る。
- ② 玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に野菜をすべて入れ、シチューの素に書いてある分量の水を加え沸騰させる。
- ④ ウインナーを加え、ルーを入れルーがとけたら牛乳を加え、弱火でとろみがつくまで混ぜてできあがり。

【料理のエピソード】

冷凍野菜を使うのは調理時間も短縮されシチューにすると沢山の野菜がメインの主菜になるから。ウインナーをホタテや、ベーコンに変えたり、冷凍のコーンを加えたりレパートリーも広がり、おいしくかぼちゃでとろみも倍増してほっこり、温かいシチューで気持ちもほっこり。わざと沢山作って、次の朝はトーストをつけてたべたり、チーズをのせてかぼちゃグラタンに変身させます。

お寄せいただいたのは 古川町の M.Y さん

冷凍野菜を使った料理レシピ

37. コーンといんげんのバター醤油



【材料】2人分の材料

冷凍コーン：100 g
冷凍いんげん：40 g
バター：5 g
醤油：小さじ1

【作り方】

- ① フライパンにバターを熱する。
- ② 冷凍のまま、コーンといんげん(手でポキポキ折りながら)を入れ、炒める。
- ③ 最後に醤油を加え、軽く炒めて完成。

【料理のエピソード】

包丁要らずのスピード料理です。少し濃いめでご飯に良く合います！

お寄せいただいたのは 多治見市の K.I さん

冷凍産野菜を使った料理レシピ

38. ほうれん草カレー



【材料】2人分の材料

冷凍ほうれん草：120g
玉ねぎ：1個
肉(牛肉、豚肉、鶏肉などお好みで)
牛乳：200ml
カレールー：3皿分程度
バター(ない場合はマーガリンで代替)：適量
お好みで(温泉玉子、チーズ)などを添えると
美味しいです。

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎとほうれん草を炒める。
- ③ 水を200mlを加えて火が通るまで煮る。
- ④ ブレンダーで③を滑らかになるまで潰す。
- ⑤ ④にカレールーを入れ溶かす。
- ⑥ 牛乳を加え、沸騰したら完成。
- ⑦ お好みでチーズと温泉玉子を添えると愛情が増します。

【料理のエピソード】

ほうれん草がたくさん食べられるメニューです。牛乳を入れることでマイルドになるので、辛いのが苦手な方にもおすすめです。

お寄せいただいたのは 美濃加茂市の A.M さん

冷凍産野菜を使った料理レシピ

39. ほうれん草とハムのキッシュ



【材料】 2人分の材料

COOP 冷凍ほうれん草 140g
COOP ハム 1パック
COOP とろけるチーズ 80g
生協たまご 2個
パン耳 1斤分
生クリーム
塩コショウ

【作り方】

- ①ハムとほうれん草を塩コショウで炒める
- ②耐熱皿にパン耳をしき①をのせる
- ③生クリームと卵二個をまぜたものを流し入れる。
- ④とろけるチーズをのせて 200度のオーブンで 25分加熱する。
簡単キッシュの出来上がり！

【料理のエピソード】

サンドイッチをして余ったパン耳を使いました✧ 15分で材料まぜて、オーブンに入れるだけで簡単！ 我が家のこどもが大好きメニューです♥

お寄せいただいたのは 下呂市の中島さん

冷凍野菜を使った料理レシピ

40. 簡単野菜たっぷり中華丼



【材料】2人分の材料

冷凍ミックス野菜（きくらげ、白菜、玉ねぎ、
人参）
ブロッコリーの新芽（岐阜県産）：1/2 パック
白飯：お好みの量
ウェイパー
醤油
ごま油
片栗粉

【作り方】

- ① 冷凍ミックス野菜を解凍しておく。
- ② ブロッコリーの新芽を洗い、半分に切る。
- ③ ごま油で①を炒める。
- ④ 炒まったら、野菜が浸るぐらいまで水を入れ煮立たせる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、醤油、ウェイパーで味付けする。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で風味づけする。
- ⑦ ご飯の上に盛り付け、ブロッコリーの新芽を上飾る。

【料理のエピソード】

手軽にできて、胡麻油で食欲をそそる一品です。丼にすることで野菜を一気に摂取できます。

お寄せいただいたのは 多治見市の林さん