

キャベツ
じゃがいも
玉ねぎ
にんじん

野菜の

どっさり買っても
ロスしない!

大量消費おかず

野菜のおいしい春! お得だからとまとめ買いしても、結局使い切れず冷蔵庫の奥から干からびて出てきたり、レパートリーが少なかったり……。そこで無駄なく消費できるレシピをピックアップ!



キャベツ

抗酸化作用のあるビタミンCなどの栄養も満点で食べ応えも抜群!
3月から5月の春キャベツは葉がやわらかいのが特徴です。



キャベツが主役の豪快なひと皿

焼き肉キャベツステーキ

材料と下準備(2人分)

- キャベツ ……小 1/2 個 (400g)
芯をつけたまま 4 等分のくし形
切りにする
- 豚こま切れ肉 ……150g
- 玉ねぎ (すりおろし) ……1/8 個分
- にんにく (すりおろし) ……1/2 かけ分
- しょうゆ ……大さじ 1 と 1/2
- 砂糖 ……大さじ 1
- ごま油 ……大さじ 1
- コチュジャン ……大さじ 1/2
- ボウルに豚肉以外の材料を入れて
混ぜ、豚肉を加えてもみ込む
- サラダ油 ……小さじ 1 + 小さじ 1
- 塩 ……ひとつまみ
- 粗びき黒こしょう ……適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油小さじ 1 を強めの中火で熱し、キャベツの切り口を下にして並べ、ときどき押さえながら 2 分ほど焼く。焼き色がついたら上下を返し、ふたをして弱火で 7 分ほど蒸し焼きにする。塩をふり、器に盛る。
- ② ①のフライパンにサラダ油小さじ 1 を足して中火で熱し、A を炒める。豚肉の色が変わり、たれが照りよくからんだらキャベツのにせ、粗びき黒こしょうをふる。

point

豚こま切れ肉の代わりに牛こま切れ肉でもOK。ピリ辛が好み場合は、粗びき黒こしょうの代わりに一味唐辛子をふっても。

キャベツ 小
1/2 個 (400g)
消費

みずみずしい春野菜がおいしい季節。旬の野菜は栄養価も高く、値段もお手頃になるので食卓にたくさん並べたいところ。ただ、買いやすいとはいえずキャベツなどをひと玉買うと、使い切れずに持て余してしまうことも……。

「そんな時にぜひ試してほしいのが、旬の野菜のうまみを生かして作る大量消費レシピ。キャベツを半玉豪快に使う、玉ねぎを丸々 2 個使い切るなど、見た目にも楽しい野菜がメインのおかずレシピです」

と話すのは、料理家の市瀬悦子さん。

「今で紹介するのは、特別な材料や手間は必要のないお手軽なものばかり。中には保存が利く、作り置きも、新鮮なうちに調理しておいしさを閉じ込めるのも、大量消費をする時のコツです」

(市瀬さん)



市瀬悦子さん

教えてくれたのは、
料理研究家。食品メーカーに勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。「おいしくて作りやすい家庭料理」をモットーに、書籍、雑誌、テレビなどで活躍中。著書に『ラクちんおかず 作りおき 200』(主婦と生活社) など多数。

お好み焼きよりも軽く、ぺろりといけちゃう

とろとろ卵のとん平焼き風

材料と下準備 (2人分)

キャベツ …… 葉 6 枚 (300g)
 長さ 5cm の細切りにする
 豚バラ薄切り肉 …… 120g
 長さ 2cm に切る
 卵 …… 3 個
 溶きほぐし、塩ひとつまみ、
 こしょう少々を混ぜる
 サラダ油 …… 大さじ 1/2 + 大さじ 1
 塩 …… 小さじ 1/3
 マヨネーズ、中濃ソース …… 各適量

作り方

① フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を中火で熱し、豚肉を炒め、色が変わったらキャベツを加えて炒め合わせる。キャベツがしんなりしたら塩をふり、器に盛る。
 ② ①のフライパンをペーパータオルで拭き、サラダ油大さじ 1 を足して強めの中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜながら炒め、半熟状になったら豚肉とキャベツにのせ、マヨネーズと中濃ソースをかける。



キャベツ葉
6枚 (300g)
 消費



仕上げに入れるごま油の香りがアクセントに
キャベツと鶏肉のおかずスープ

キャベツ
1/4個 (250g)
 消費

材料と下準備 (2人分)

キャベツ …… 1/4 個 (250g)
 ひと口大に切る
 鶏もも肉 …… 1 枚 (250g)
 余分な脂肪を取り、小さめの
 ひと口大に切る
 水 …… 500ml
 鶏がらスープの素 (顆粒)
 …… 小さじ 1
 しょうゆ …… 小さじ 1
 塩 …… 小さじ 3/4
 ごま油 …… 少々
 いりごま (白) …… 適量

作り方

① 鍋に A を混ぜて中火で煮立て、キャベツと鶏肉を加える。再び煮立ったら、ときどき上下を返しながらかつて 8 分ほど煮る。
 ② 全体に火が通ったらごま油を回し入れ、器に盛っていきごまをふる。

キャベツ
1/4個 (250g)
 消費



キャベツの「芯」
 どう使うのが正解?



薄切りにしたり小さく切れば芯もムダなく使えます。ただ、コールスローのように生食する場合は、歯触りを均一にしたいので取り除くのがおすすめです。

チーズとわさびじょうゆの組み合わせが絶妙

キャベツのアボカドカマンベールあえ

材料と下準備 (2人分)

キャベツ …… 1/4 個 (250g)
 ひと口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジで 3 分ほど加熱する。ざるに広げて冷まし、水けをよく絞る
 アボカド …… 1 個
 縦にぐるりと包丁を入れて 2 つに分け、種と皮を除く
 カマンベールチーズ 1/2 個 (50g)
 8 等分に切る
 ごま油 …… 大さじ 1
 しょうゆ …… 小さじ 2
 練りわさび …… 小さじ 1/2
 A 混ぜ合わせる

作り方

① ボウルにアボカドを入れてフォークで粗くつぶし、キャベツを加えて混ぜ、カマンベールチーズを加えてさっと混ぜる。
 ② 器に盛り、A をかける。



玉ねぎ

芽が出ると栄養や風味が落ちてしまうので、芽が出る前に消費！
水分が多く傷みやすい新玉ねぎは、常温ではなく野菜室で保存を。



玉ねぎ
2個 (400g)
消費

ソース代わりの肉みそでボリュームに 焼き玉ねぎの肉みそがけ

材料と下準備 (2人分)

- 玉ねぎ …………… 2個 (400g)
4等分の輪切りにする
- 豚ひき肉 …………… 200g
- んにく …………… 1かけ
みじん切りにする
- みそ …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ2
- 片栗粉 …………… 小さじ1
混ぜ合わせる
- サラダ油 …… 小さじ1 + 小さじ1
- 細ねぎ (小口切り)、いりごま (白)
…………… 各適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油小さじ1を強めの中火で熱し、玉ねぎを並べて、ときどきフライ返しで押さえながら2分ほど焼く。焼き色がついたら上下を返し、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、器に盛る。
- ② ①のフライパンにサラダ油小さじ1とんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったらひき肉を加え、ほぐしながら炒める。ひき肉の色が変わったら、Aをもう一度混ぜてから加え、炒め合わせる。
- ③ ②のろみがついたら玉ねぎにかけ、細ねぎをのせていりごまをふる。

漬けておくとぐんぐんうまみが増す！

玉ねぎとハムのレモンマリネ

材料と下準備 (作りやすい分量)

- 玉ねぎ …………… 2個 (400g)
縦半分に切ってから横に薄切りにする。塩小さじ1/4をふってもみ込み、水に30分ほどさらし、塩を洗い流して、ペーパータオルではさんで水けを押さえる
- ロースハム …………… 4枚
8等分の放射状に切る
- レモン (国産) …………… 1/2個
薄いちょう切りにする
- レモン果汁 …………… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ3
- 塩 …………… 小さじ2/3
- こしょう …………… 少々

作り方

ボウルにAを入れて混ぜ、玉ねぎを加えて軽くもむようにあえる。さらにハムとレモンを加えて混ぜ、30分以上おいて味をなじませる。

point

- ・作り置きOK。保存期間は冷蔵で約5日が目安。
- ・玉ねぎの辛みを抜くため、水に30分ほどさらします。新玉ねぎを使う場合は水にさらさなくて大丈夫です。

玉ねぎ
2個 (400g)
消費



レンチンするだけの超お手軽レシピ

丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

材料と下準備 (2人分)

- 玉ねぎ …………… 2個 (400g)
上下を薄く切り落とし、上から深さ半分ほどのところまで十字の切り込みを入れる。1個ずつラップで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで7分ほど加熱し、そのまま5分ほど蒸らす
- 削り節、青のり …………… 各適量
- しょうゆ …………… 小さじ2

作り方 器に玉ねぎを盛って切り込みを開き、削り節と青のりをふり、しょうゆをかける。

玉ねぎ
2個 (400g)
消費





じゃがいも

皮の薄い新じゃがは、これからの5月から6月が旬。
冷蔵庫には入れず、常温の風通しの良い場所で保存しましょう。

しっかり押さえて焼くとカリッと仕上がる

ハムガレット

材料と下準備
(直径20cmのフライパン1枚分)

じゃがいも ……3個 (450g)
あればスライサーでせん切りにし(水にさらさない)、塩小さじ1/3、こしょう少々をふり混ぜる
ロースハム ……4枚
オリーブオイル
……大さじ2+大さじ1
粉チーズ ……適量

point

じゃがいもは水にさらさず使うと、じゃがいも同士がくっつきやすくなります。

作り方

- ①直径20cmのフライパンにオリーブオイル大さじ2を中火で熱し、じゃがいもの1/2量を広げ入れる。中央にハム4枚を重ねてのせ、残りのじゃがいもを全体に広げ入れ、ときどきフライ返しで押さえながら4分ほど焼く。
- ②焼き色がついたら上下を返し、フライパンの縁からオリーブオイル大さじ1を足し、弱めの中火でさらに6分ほど焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り、粉チーズをふる。



じゃがいも
3個 (450g)
消費



じゃがいも
3個 (450g)
消費

いつもの肉じゃがをカレー風味にアレンジ

じゃがいもと豚バラのカレーじょうゆ煮

材料と下準備 (2人分)

じゃがいも ……3個 (450g)
4等分に切り、水にさっとさらして水けをきる
豚バラ薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) ……150g
玉ねぎ ……1/2個
厚さ1cmのくし形切りにする
水 ……300ml
しょうゆ…大さじ2と1/2
みりん ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1
サラダ油 ……大さじ1/2
カレー粉 ……大さじ1/2

作り方

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒め、色が変わったらじゃがいもと玉ねぎを加えて炒め合わせる。全体に油が回ったらカレー粉を加えて炒め合わせ、粉っぽさがなくなったらAを加える。
- ②煮立ったら落としぶたをし、途中で上下を1~2回返して、弱めの中火で12分ほど煮る。じゃがいもに竹串を刺し、すっと通るようになったら落としぶたを取り、強めの中火にしてさっと煮絡める。

point 豚バラ薄切り肉の代わりに牛こま切れ肉でもOK。

和の調味料で仕上げた、さわやかな大人味

ツナと青じそのゆずこしょうポテサラ

材料と下準備 (2人分)

じゃがいも ……2個 (300g)
1個ずつラップで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで3分ほど加熱し、上下を返してさらに2分ほど加熱する
ツナ缶(油漬け) ……1缶(70g)
缶汁をきる

青じそ ……5枚
小さくちぎる
マヨネーズ ……大さじ4
A ゆずこしょう…小さじ1/2
混ぜ合わせる

作り方

- ①じゃがいもの粗熱がとれたら皮をむいてボウルに入れ、フォークなどで粗くつぶし、冷ます。
- ②Aを加えてよく混ぜ、ツナと青じそを加えてざっと混ぜる。

point ツナ缶の代わりにハムで作ってもおいしいです。

じゃがいも
2個 (300g)
消費





にんじん

皮膚や粘膜を強くしてくれる^{ベータ}β-カロテンが豊富なにんじんは、油と一緒にとることで、栄養の吸収率がアップ!

コチュジャンがにんじんの甘みを引き出す!

にんじんと鶏肉のコチュジャン煮

材料と下準備 (2~3人分)

- にんじん 3本 (450g)
長さを半分に切り、上半分は6つ割り、下半分は4つ割りにする
- 鶏もも肉 大1枚 (300g)
余分な脂肪を取り、ひと口大に切る
- にら 1/4束
長さ5cmに切る
- にんにく(すりおろし) 1/2かけ分
- 水 300ml
- A コチュジャン 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- サラダ油 大さじ1/2
- すりごま(白) 適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わったらにんじんを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったらAを加えて混ぜる。
- ② 煮立ったら落としぶたをし、弱めの中火で20分ほど煮る。落としぶたを取り、にらを加えてさっと煮絡め、器に盛ってすりごまをふる。

point

鶏もも肉の代わりに牛こま切れ肉で作っても合います。



にんじん
3本 (450g)
消費

どんなメインにも合う副菜! にんじんのたらこマヨ炒め

材料と下準備 (作りやすい分量)

- にんじん 3本 (450g)
あればスライサーで短めのせん切りにする
- たらこ 大1腹 (100g)
薄皮に切り目を入れ、身をこそげ出す
- A 酒 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんを3~4分炒める。しんなりしたら、たらこAを加え、炒め合わせる。
- ② たらこがほぐれて色が変わったら、しょうゆを加えてさっと炒め合わせる。

point

- ・作り置きOK。保存期間は冷蔵で約5日が目安。
- ・たらこの代わりに辛子明太子を使っても。



にんじん
3本 (450g)
消費

好評発売中



『大量消費レシピ
ヒットパレード!』

フードロスをおいしく削減してくれて、家計にも優しい「大量消費」レシピを、野菜を中心に16食材、90レシピ収録。

市瀬悦子・著
定価1630円+税/主婦と生活社

定番ラペにフルーツを加えてさわやかに

オレンジキャロットラペ

材料と下準備 (2人分)

- にんじん 1本 (150g)
あればスライサーでせん切りにし、塩ひとつまみをふってざっと混ぜ、10分ほどおいてよくもみ、水けをよく絞る

オレンジ 1個

- 皮をむき、薄皮から身を取り出す
- オリーブオイル 大さじ1と1/2
- 酢 大さじ1/2
- A 塩 小さじ1/4
- 砂糖 小さじ1/4
- こしょう 少々

作り方 ボウルにAを入れて混ぜ、にんじんを加えてあえる。よくなじんだらオレンジを加え、ざっと混ぜる。

にんじん
1本 (150g)
消費

