

農家インスタグラマー・ななさんが発信するレシピは
野菜の栄養を逃さず、しかもヘルシーな調理法で人気。

ななさん母娘も半年で合計15キロ減量できたという。

生産者だからこそ知っている野菜のおいしさ、味わい方。

著書『農家を作る野菜でかんたん痩せレシピ』よりご紹介します！

野菜でカロリーダウン メインおかず

ニュー

なすの丸ごと餃子

餃子の皮の代わりになすを使うことでジューシーさが増し、

ボリュームもアップします。

ダイエットにこだわるなら鶏むねのひき肉を、

脂質にこだわっていなければ豚ひき肉を使っても。

材料／4人分

鶏ひき肉(豚ひき肉でも可) 200 g
ニラ 1/2束
長なす 中4本(1本約80 g)
片栗粉 適量

A[にんにく(すりおろし)・ごま油各小さじ1、
しょうが(すりおろし)小さじ1〜、片栗粉大
さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ
1/2、てんさい糖小さじ1強、塩小さじ1/2
弱、黒こしょう少々]

サラダ油 適量

作り方

①ボウルにひき肉、みじん切りにしたニラ、Aを入れてよくこねる。

②なすのヘタを切り落とし、縦半分に切り込みを入れ、切り口に片栗粉をまぶす。①をギュウギュウに詰め、スプーンなどで表面を整える。

③フライパンにサラダ油を熱し、②の肉



なすがパキッと割れかけても押し込んでOK

糖質オフで

ヘルシーなのにジューシー！



ダネの面を下にして並べる。焼き色がついたらひっくり返し、水150ml(分量外)を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

④全体に火が通ったら完成。ひと口大に切り、お好みでポン酢とラー油各適量(分量外)をつけていただく。



旬の野菜をたっぷり食べて
食生活をラクラク改善

現役農家で、次女のダイエットをきっかけに野菜たっぷりレシピを始めた「なな」さん。「辛い野菜は家にたくさんあったので(笑)。商品にならない大量の野菜を、どうやったら簡単でおいしく消費できるか、試行錯誤してきました。サラダばかりは飽きちゃいますし……。家族全員が笑顔になるレシピを公開したところ、大きな反響をいただいたんです」(ななさんインスタグラム&書籍より、以下同)すると、「農家さんのレシピだからこそ、野菜のうまみがすごい」「健康的で毎日食べ飽きない」と話題になり、開始から1年ちょっとでフォロワー数が24万超に。「コメントをいただくようになって、生産者の知識を喜んでくれる人がいることや、私たちが作る野菜と皆さんの食卓とのつながりが実感できてうれしかったですね」

ダイエットのほうも、半年で母と娘で合わせて15キロ減に成功しました。

「お肉をしつかり堪能するために野菜やきのこ、豆腐を使っただけでカロリーダウンができて、節約にもなりますし。」

農家が伝授 爆痩せ! 野菜メ

母娘で体重マイナス15キロ

教えてくれたのは ななさん

大分県在住。夫と4人の子供と暮らす現役農家。娘のダイエットをきっかけに家族みんなが喜ぶ野菜のレシピをSNSで発信し、話題に。



初の著書『農家で作る野菜でかんたん痩せレシピ』(大和書房)では、野菜をおいしく、手軽にとれる痩せレシピ65品を大公開。口コミで話題を呼び、たちまち重版決定!



肉巻きトマト&ズッキーニの とろとろチーズがけ

栄養価の高い抗酸化野菜・トマト&ズッキーニと
豚肉のうまみが見事にマッチ。

肉が少なくても野菜を大きめに切っているの

食べ応えもあって満腹感也十分です。来客時にも重宝します。

夏野菜で
うまみもボリュームもアップ

材料/4人分

トマト.....大1個	お好みのミックス
ズッキーニ.....1本	パイス・とろけるチ
豚もも薄切り肉(し	ーズ.....各適量
ゃぶしゃぶ用)	サラダ油.....少々
.....300g	

作り方

① トマトは8等分、ズッキーニは8~12等分のくし形切りにする。それぞれを豚肉で巻き、ミックススパイスをふってなじませる。

② フライパンにサラダ油を軽くひき、①を交互に並べる。ふたをして中火にかけ、蒸し焼きにする。

③ ひっくり返して焼き、全体が色づいたらとろけるチーズをかける。ふたをして余熱で火を通したら完成。お好みでポン酢をつけていただく。



腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富な野菜やひじきなどの海藻類もよく用います」
野菜には水溶性のビタミンも多いため、レンチン調理で栄養を逃さない工夫も。
「ほかにも調理法では、『重ね煮』がおすすめです。油いらずでヘルシーだし、うまみがアップしますよ」
旬の野菜を無理なく爆食できる農家直伝レシピ。さっそくまねしてみ。



ヤンニョム大根餅

広東料理の大根餅を手軽に作れるようにアレンジし、

韓国風の味つけに。大根とわからないほどの

“お餅感、があって腹持ちもいい一品です。

大根を大量消費したいときにもおすすめ。

材料／1枚分

大根.....	300 g	ごま油.....	適量
長ねぎ.....	1本弱	韓国のり.....	適量
小ねぎ.....	適量		
とろけるチーズ.....	20 g	A[にんにく(すりおろし)・	
かつお節.....	1袋(1.5 g)	はちみつ・コチュジャン	
片栗粉.....	大さじ3	各小さじ1、しょうゆ・酒	
		・みりん各大さじ1]	

作り方

①大根はスライサーで千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。ボウルに入れ、とろけるチーズ、かつお節、片栗粉を入れてよく混ぜる。

②フライパンにごま油を薄くひいて弱火～中火で熱し、①を入れて丸く整えたら焼き目がつくまで焼く。

③別のボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

④②をひっくり返して表面からふつつと水分が出てきたら、③を回し入れる。器に盛り、刻んだ小ねぎと韓国のりを添える。



再生回数906万回超！
罪悪感なく食べられる



オクラとひじきの激うまサラダ

食物繊維が豊富なひじきは、ななさんのレシピにはなくてはならないもの。

オクラと合わせたこのサラダはどんなおかずとも好相性！

日持ちしないオクラはゆでてカットしてから冷凍保存しておくとう便利。

材料／作りやすい分量

きゅうり.....2～3本
オクラ.....15本
芽ひじき(乾燥) 10 g
カニカマ(裂いてほぐす).....2～3本
塩昆布.....大さじ2

A[しょうゆ・酢各大さじ2、はちみつ・ごま油各大さじ1/2]

白いりごま.....適量

作り方

①きゅうりは斜め薄切りにし、塩もみする。オクラはガクを取り除き、沸騰した熱湯で1分ゆでたら半分に切る。

②耐熱容器にひじきとたっぷりの水(分量外)を入れ、電子レンジで3分加熱。粗熱がとれたら水けをきる。

③①と②、塩昆布を入れて軽く合わせ、Aであえる。カニカマを加えてざっと混ぜ、お好みで白いりごまをふったら完成。

ネバネバ、ニリニリの
食感がたまらない



大豆ミートと
切り干し大根入りで
超絶おいしい



[これだけでも満足♡ ご飯もの]

腸活キーマカレー

味は“お肉、だけれど、
脂質がかなりカットできる大豆ミートは、
かさ増しの救世主。食物繊維が多く、
腸内環境を整えてくれる切り干し大根を加える
ことで食べ応えもアップします。



材料／5～6人分

切り干し大根 40 g
玉ねぎ 中1/2個(約100 g)
にんじん 1/3本(約50 g)
えのき 大1袋(約200 g)
豚ひき肉 250 g
大豆ミート(ミンチタイプ) ... 100 g
にんにく(みじん切り) 小さじ1
トマト缶(カット) 1缶(300 g)
オリーブオイル 少々
水 100ml
A[カレー粉・しょうゆ各大さじ2、
酒・てんさい糖各大さじ1]
カレールー(刻む) 1片
ご飯(またはもち麦ご飯) 適量

作り方

- ① 切り干し大根は水でよく洗ってから水に浸して戻す。水けを絞ったらみじん切りにする。玉ねぎ、にんじん、えのきもみじん切りに。
- ② フライパンにオリーブオイルを薄くしき、ひき肉とにんにくを入れて色が変わるまで炒める。①を加えてさらに炒めたら、トマト缶、水、Aを加えて煮込む。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら火を止め、大豆ミートと刻んだカレールーを加えて混ぜながら再度火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

キャベツのもち麦スープ

もち麦ご飯をインしたキャベツのスープは朝食にぴったり。
食物繊維が豊富なもち麦は便秘解消に効果がありますが
体質に合わないことがあるので、最初は白米と一緒に炊くのがおすすめです。

材料／作りやすい分量

キャベツ .. 1/4個(約250 g)
にんじん 1/3本(約50 g)
えのき 大1袋(約200 g)
乾燥わかめ 大さじ1
豚ひき肉 100～200 g
卵 適量
もち麦ご飯 適量
(1人分の目安は100 g)
A[オイスターソース大さ
じ1、鶏がらスープの素
(顆粒) 小さじ1、水200
ml]
水 1 l
塩 適量
黒こしょう 少々

作り方

- ① キャベツとにんじんは千切り、えのきは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に塩少々をふり、えのき、わかめ、キャベツ、にんじん、豚ひき肉の順に重ねて入れたら、Aを加えてふたをし、弱火～中火にかける。湯気が立ったら水を加え、塩と黒こしょうをふって煮込む。
- ③ 温泉卵を作る。深めの耐熱容器に卵を割り入れ、かぶるぐらいの水(分量外)を入れたら、ようじで卵黄を3か所ほど刺す。電子レンジに入れて50秒加熱し、状態を見ながら、卵白が白くなるまで10秒ずつ加熱し、取り出して水けをきる。
- ④ 器にもち麦ご飯を盛り、その上に②をかけ、③をのせたら完成。



腸内環境をよくする
もち麦は腹持ちもGOOD