

「野菜の特長を生かした保存、調理法」

～ 1日350g以上の野菜を美味しく食べるために～

(有) スタジオ 食

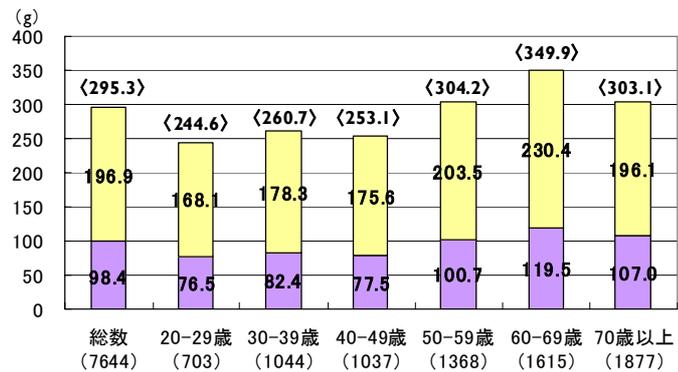
代表 牧野 直子

1. 日本人の野菜摂取量の現状・推移

野菜摂取量の目標量は350g以上ということで、そのうち緑黄色野菜が120g以上になっています。グラフは平成20年国民栄養調査の現状です。黄色が淡色野菜、紫色が緑黄色野菜になりますが、いずれの年代をみても緑黄色野菜は120g以上には足りていないことがわかります。問題は、20代と40代が低いということです。こ

野菜摂取量の平均値(総数)

平成20年国民栄養調査より



▶ 2

れは男女総数ですが、男女に分けてみても同じような結果となっています。この現状のため、この年の国民栄養調査をみると、20～29歳というのは朝の欠食率が非常に高い年代です。男性の場合は3人に1人、女性の場合は4人に1人ということで、3食の中で1食でも抜けると、野菜以外の食品もですが、摂取量が少なくなってしまうということがあると思います。

2. 外食・中食の野菜について

1990年代から有機野菜のブームで、外食や中食で有機野菜を使ったメニューということで野菜に注目が集まり始めました。当時は、少なかったのですが、2005年以降から野菜で差別化をするというようなお店が増えてきました。

私が独立したてのころにコンビニの食事ダイエットするというテーマをいただきましたが、なかなか適当なメニューがありませんでした。サイズが大きく野菜が少ない。その当ても野菜メニューがもっとあればコンビニを使って何とか食事ができるだろうと思っていましたが、実際、提案をしても野菜料理は売れないのだそうです。

大手のファーストフードでサラダメニューなどを導入しても、欲しいという声はあるが、実際は全然売れず結局やめてしまうということが多かったようです。しかし、この

ところ外食やコンビニをみても、例えば、1日に必要な野菜350g以上がとれるめん類がありました。私も実際に行き食べてみましたが、ほとんどが淡色野菜でした。緑黄色野菜は彩りに少し青い葉がみえるぐらいで、ほとんどキャベツともやしでした。

それから、近所のコンビニをみたところ、「この1つで100gの野菜がとれるお総菜」と銘打ったものが販売されていました。また、デパートの地下や駅中などのお総菜屋は、野菜の総菜の種類が非常に多く、ジュースバーやジュースの本というのもここ2・3年でたくさん出ているように思います。その他に野菜がたくさん摂れることを売りにしたスープ専門店などもあります。

3. 1日350g以上の野菜をとるには

1日350g以上の野菜をとるために気をつけるべき点は、欠食をしないこと。主食、主菜、副菜がそろった食事。その中でも特に副菜には、野菜やきのこ、海藻類などを充実させること。手ばかりでいえば5つ分から6つ分の野菜をとる。できない場合は、上手に野菜ジュースを取り入れることも1つの方法と思いますが、心がけとしては5皿です。

中食や外食でもできるだけ野菜があるものを選ぶ。そして、野菜料理をどう工夫するとおいしく350gがとれるのかということになると思います。

4. 野菜別 保存・調理の工夫

①花菜 ブロッコリー、カリフラワー：アブラナ科

最近では、カリフラワーよりブロッコリーは栄養価が高く、値段が比較的安かったり、年間出回っていたり、調理の幅があるということでカリフラワーは身を潜めているような感じはあります。

期待できる栄養素は、ビタミンCやビタミンE、ブロッコリーにおいてはカロテン。また、食物繊維も非常にとりやすい野菜だと思います。

保存方法は、特にブロッコリーですが、すぐに花が開いてしまうので、そのまま野菜室で保存しておくよりは、購入した場合は硬めに茹でる、蒸すというようなことをして、密閉容器にキッチンペーパーを敷いて冷蔵庫で保存ということが一番使いやすいと思います。もちろん冷凍でもいいのですが、冷凍したブロッコリーは元の食感にはなかなか戻りません。スープにし

①花菜 ブロッコリー・カリフラワー

○保存

・すぐに花が開いてしまうので、下処理(硬めにゆでる・蒸すなど)して密閉容器にキッチンペーパーをしいて冷蔵庫で保存。

○調理

・蒸し煮、レンジ加熱 ・じかに炒める

て煮込んでしまうなどの調理法であれば冷凍しておくのもいいと思いますが、2日ぐら
いは冷蔵庫で保存が可能です。買ってきたまま保存するのであれば、茎を下にして保存
しておく。蕾の部分が当たってしまうと、そこから傷んでしまうので、なるべく当たら
ないように保存します。

調理法は、ブロッコリーも小房に分けて茹でるということでもいいのですが、茹でる
と切り口からビタミンCが失われることもあるため、意外と便利なのがレンジで加熱す
る方法です。1個だったら、水にくぐらせて、ラップをして、600Wで3分程電子レン
ジにかけると、ブロッコリーはアクが多い野菜ではありませんので、後で水にさらす必
要もなく加熱ができます。あとは、ブロッコリーの甘み、うまみが引き立つのがホイル
焼きです。下の方は処理をしてブロッコリーを丸ごと、少し塩とオリーブオイルやゴマ
油をかけて、アルミホイルを閉じ200℃で15分位焼くと、ほこほことした味わいにな
ります。ブロッコリーというと、茹でてマヨネーズをつける調理法が一般的ですが、
このようにおいしく食べられる方法もあります。また、ブロッコリーは、アクも少ない
ので、じかに炒め、煮ることもできます。小さめにして油で炒めて、油が回ったところ
にちょっと塩をかけて、水を少しだけ入れて、蓋をして蒸し煮にすると火が十分通ります
ので、下茹でをしてから調理しなくてもよいスピード野菜の1つと思います。

②葉菜 青菜類（ほうれん草、小松菜など）、キャベツ・白菜、ニラ

次いで、青菜類の野菜です。ほうれん草や小松菜の期待できる栄養素は、カロテンや
ビタミンC、カルシウムがあり、ものによっては鉄が多かったりします。もちろん、こ
れも食物繊維源になります。

保存方法は、硬めに茹で密閉容器にキッチンペーパーを敷いた上に入れて冷蔵庫で保
存します。先ほどもキッチンペーパーを敷いてといたしましたが、茹でたものは水が出ま
すので、キッチンペーパーを敷いて保存すると保存期間が長くなります。1日経って水
がしみてしまったなと思ったら、それを
換えるだけでももちが違ってきます。もち
ろん、しまう前に水気をよく切ることは
必要ですが、キッチンペーパーを敷く
という一手間でもちが大分違います。冷
凍してもいいのですけれども、私は食感
が違ふと感じるので、茹でたものを2日
程保存して使い切る方が効率的ではな
いかと思います。そのまま（生）保存す
る場合は、新聞紙などで包んで乾燥を防
ぐようにして立てて入れておくと思い
ます。

②葉菜 青菜類(ほうれん草、小松菜など)

○保存

- ・下処理(硬めにゆでる・蒸すなど)して密閉容器にキッチンペーパーをしいた上に入れ、冷蔵庫で保存。
- ・生のまま保存の場合はよく洗って、新聞紙で包んで野菜室に立てて入れる。

○調理

- ・たっぷりの湯で、少量ずつゆでる
- ・ゆでたものを棒状にして冷凍
→すり流し、離乳食、介護食に便利

▶ 7

調理法は、青菜類は一般的に茹でますが、早くできるだろうと思ってみんな一度に入れ茹でたりしますと、お湯の温度が下がってしまい、結果、長く茹でることになってしまい、色も悪くなり、茹で時間が長くなるので、ビタミンCなどの失われる量も当然多いと思うのです。茹で時間もそんなに変わらず美味しく、しゃっきり茹で上げるためには、ポイントとして、慌てずにたっぷりのお湯で少量ずつ茹でるとよいです。

1つ、冷凍しておく便利な保存法としては、茹でたものを、束で冷凍し、棒状にしておき、そのままおろし金ですると繊維が細かく切れるので、離乳食の初期の食事や介護食に非常に便利だと思います。

②葉菜 キャベツ・白菜

次に、青菜類以外の野菜で、キャベツや白菜などがあります。期待できる栄養素は、ビタミンCやカリウムなどがあります。キャベツは生で食べられる野菜ではありますが、そのまま保存しておく場所をとる野菜でもあります。買って傷んでしまうのであれば、塩もみをして保存しておく冷蔵庫のスペースもそんなにとらなくて済みますし、1品ということですぐに出せますので、キャベツや白菜をザクザクっと一口大に包丁で切るより手でちぎったほうが味のしみ込みもいいです。お勧めですが、3～4センチ角にバリバリとちぎって塩をふり、揉んでおきます。水気が出ますからビタミンCやカリウムは出てしまいますが、それでも、嵩が減り食べやすくなります。そういった状態で保存袋の空気をちょっと抜いて保存すると、簡単な浅漬けとして、ゴマやオカカをふっていただくこともできますし、豚肉などと肉野菜いためというようなこともすぐできます。また、焼きそばにちょっと加える、下味が若干ついているので、炒め料理にも使えます。

保存としては4～5日はもつかと思えます。最後は漬物みたいになりますが、そのようにしておく保存袋の大きい物1つに1/2個がおさまる量になりますので、もし安く購入し、丸ごと買って来た場合は、半分はそういった保存をしておくのもいいかと思えます。丸ごとのまま保存する場合は、葉っぱの水分をどんどん吸うため、芯をくり抜いて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて、できれば新聞紙などで包んで野菜室に保管しておくと比較的もつと思えます。

②葉菜 キャベツ、白菜

○保存

- ・下処理(ひと口大に切り、塩もみ)をして密閉して冷蔵庫で保存。(ただし、栄養素は多少流出する。)
- ・丸のまま保存の場合は芯をくりぬき、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて、新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

○調理

- ・繊維にそって切る
- ・繊維を裁って切る
- ・蒸し煮

て、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて、できれば新聞紙などで包んで野菜室に保管しておくと比較的もつと思えます。

調理についてですが、先ほど1つ、塩もみをして水分を減らし、嵩を減らして保存するというお話をしましたが、野菜というのは咀嚼を促す大事な食材だと思います。最近、噛むことも非常に注目されており、小さいお子さんが噛むことを練習する、丈夫な歯を

持っている人がより噛むことは、野菜の場合は繊維に添って切る調理法が噛みごたえが残っていいと思います。例えば、歯を治療中であるとか、年輩の方で噛みにくくなっている方の咀嚼を上手に促すということであれば、繊維を裁って切ると同じ食材を食べるのでも、食べごたえが全く違います。

キャベツなどは、トンカツ屋さんに行くとキャベツの千切りが出てきますが、お店によって非常にこだわりがあり、ふわっとしたキャベツを出したいところは繊維を裁って切ってやわらかい食感にしていますが、シャキシャキ感を残すということだと繊維に添って切っています。それだけでも全く違ってきますので、調理の目的、どのように食べて欲しいかでキャベツや白菜に限らず、繊維に添って切るか繊維を裁って切るかどうかというのは食感の違い、咀嚼の回数の違いがあると思います。繊維を裁って切ると、その他に火が通りやすく、歯に不具合がある方などは食べやすくなります。

キャベツ、白菜に関しては、アクも少なく水分が多いので、そのままお鍋に入れて、ちょっと呼び水だけしてふたをすれば蒸し煮ということで、その水分を利用した蒸し料理などにも向いています。間に肉を挟んで重ね煮にするなどの調理法もありますが蒸し煮もいいと思います。

③果菜 トマト、なす、ピーマン、オクラ

次に、トマトやなす、ピーマン、オクラなどは同じグループの果菜です。期待できる栄養素は、カロテンやビタミンC、ものによっては期待できないものもありますが、トマトではリコピンやカリウム、食物繊維などが期待できます。

そのままの状態でも保存すると、基本的には水分がどんどん抜けていってしまうので、新聞紙やキッチンペーパーで包んで、育っているときと同じような状態、つまり、ヘタを上にして野菜室で保存するというのがポイントになります。

加工して保存する場合は、トマトは、一般的ですがトマトソースにして保存する、丸ごと冷凍しておくとか湯むきする必要なく、水にさらすだけで皮がツルっとむけます。ソース用に使いたいということであれば、ヘタをくり抜いて丸ごと冷凍しておくとか、そういう使い方もできます。なすは、一般的に冷凍で保存するのには向かない食材だと思います。私自身がやって便利だった、読者の人からよかったといわれたものの1つは、なすのアントシアニンの色素はもつので炒めたり、揚げたりという調理法は非常にいいと思います。色止めをしてきれいな

③果菜 トマト、なす、ピーマン、オクラ

○保存

- ・基本的には新聞紙で包み、育っているときと同じようにヘタを上にして野菜室で保存。
- ・トマトはトマトソースにしたり、ナスは切って炒めたり揚げたりして冷凍用保存袋で冷凍できる。
- ・オクラは板ずりして硬めにゆでて、キッチンペーパーを敷いた密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存できる。

○調理

ピーマン: 繊維にそって切る、繊維を裁って切る、
つぶす(種ごと食べられる)

ト マ ト: 炒め煮

な す: 油で色止め、レンジ蒸し

状態で保存ができるので、いためたり揚げた状態で冷凍保存しておくとう便利です。オクラは、冷凍すると食感が余りよくないので、板ずりをして硬めに茹でて、冷蔵保存をお勧めします。あとは、みそ汁やスープに入れるなど用途が決まっていれば、小口切りにして冷凍にし、必要な分だけを加えるという方法もあると思います。

切り方ですが、例えばチンジャオロースはたけのこや、牛肉のように、ほかにかみごたえのある食材が入るので、繊維を裁って切るよりは繊維に添ってシャキシャキ感を残したほうが美味しいです。

ピーマンについては、子供のピーマン嫌いはずごくあると思いますし、ピーマンをきっかけに緑の野菜が食べられなくなってしまったという話を聞くのですけれども、1つの工夫として、これは栄養的にはビタミンCが失われてしまうのですが、実際、子供向けの苦手な野菜を使った料理教室のときにやりましたが、まず、ピーマンの繊維を裁って切り、茹でます。茹でることで青臭さが抜けるので、その後、油で炒める、ベーコンと一緒に炒めるとかという調理法をすると、まず、子供は苦みを感じないので、ちょっとずつ食べられるようになります。食べる経験ができるようになってしばらく経ってから、茹でるのをやめて炒めると、少しずつでも苦みとかにはなれていくので、最終的には小細工をしなくても食べてもらえるようになったり、そういうことでも繊維に添うとか裁つとかということも、細かい作業になるのですが、大事かと思います。また、ピーマンに関しては下ごしらえで種をとるという工程がありますが、種ごと食べられます。ピーマンについての本を出したときにピーマンを丸ごと食べる料理を幾つかやりました。例えば、丸ごと潰すことによって繊維が少しやわらかくなるので、味のしみ込みもよくなり、火の通りもよくなります。そのまま加熱すると破裂してしまうこともあるので、少しつぶした状態にして、レンジで5～6個を5分程、蒸すことができます。ちょっと油をたらして蒸したり、辛ポン酢しょうゆをかけて食べたりすると非常に簡単に食べられます。実は種も全然辛くなく気にしないで、最後にヘタだけ残して丸ごと頂くことができます。オーブンで焼くなども、潰して 200℃で 15 分程焼き、あとは魚焼きのグリルに乗せて、つぶしたものを丸ごと焼くというのも、ピーマンの苦みだけではなくて甘みも出てきておいしくいただける調理法と思います。

なすは、油で色止めするということが見た目にも美味しくできますし、冷凍も可能になります。なすの蒸し料理ですが、本数が多くて蒸籠があれば蒸し器で蒸すというのももちろん美味しい方法です。少量、1本だけ蒸すのは非常に面倒くさいですが、ガクの回りを少し切って、包丁で切れ目を数カ所入れて、少し濡らしてラップで包んで、1本で1分半、2本で2分半から3分ぐらい 600W で加熱して、そのままだとすごく熱いのですけれども、触れるくらいまで冷ましておくと、ちょうど余熱で火も通って色もそれほど落ちずにできるのです。なすに縦に切れ目を入れて蒸しておくと、最後に少しひねって茶せんなすというのも意外と簡単にできてしまいます。そのようにできてしまえば、あとはポン酢しょうゆで和える、ゴマ和えにするなど、調味料を何か加えるだけで1品

になります。例えば肉のショウガ焼きのつけ合わせに蒸しなすを添えるとか、そういったときにも非常に便利で、夏はなすもいっぱいあるのでお勧めの調理法です。

④茎菜 アスパラガス、セロリ、たけのこ、もやし

茎を食べる野菜には、アスパラガスやセロリ、たけのこ、もやしなどあります。最近では、もやしや安価でダイエットにもいいということで非常にブームになっていました。これらの野菜全てではないですが、ビタミンCやカリウム、アスパラガスなどにおいてはカロテンの期待ができます。

保存方法は、アスパラガスも硬めに茹でて、キッチンペーパーを敷いた密閉容器で冷蔵庫で保存します。アスパラガスはもちろん冷凍できますが、どうしても筋が残りやすい印象があり、やはり冷凍よりは冷蔵2日位で食べ切る方が美味しいかと思えます。それから、たけのこ、もやしについては、水の張ったボウルや保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。水を毎日かえて、できれば2～3日で食べ切るといいと思えます。ただ、

もやしは日もちしないので、次の日ぐらいで食べ切ってしまった方がいいと思えます。

④茎菜 アスパラガス、セロリ、たけのこ、もやし

○保存

- ・アスパラガスは下処理(硬めにゆで)てキッチンペーパーを敷いた密閉容器で冷蔵庫で保存できる。
- ・たけのこ、もやしは水を張ったボウルに入れ、冷蔵庫へ。水を毎日変えて、2～3日で食べきる。

○調理

- アスパラガス: 蒸し煮、じかに炒める
- セロリ: 葉を無駄にしない
- たけのこ: でんぷん質が多いので、すりおろして肉団子やつくねなどのつなぎにする

調理法として、アスパラガスもアクが少ない野菜ですので、じかに炒めることができます。その場合は丸ごとというよりは、薄目に切ったりして炒めて、塩などを加えて、蓋をして蒸し煮にするという方法で使えると思えます。

セロリに関しては、茎の部分は

栄養的には期待できる部分が少ないですが、食感を楽しむ野菜です。ぜひ無駄にしないでいただきたいのは葉っぱの部分です。色の濃い部分は緑黄色野菜並みに栄養的にも期待できるので、炒め物に使ったり、スープの実に使ったりですとか、ちょっと甘辛目に炒めてごはんのお供やつくだ煮風にしたりしてもいいと思えますので、セロリも葉っぱまで使えます。

たけのこというと煮物が一般的ですが、比較的でんぷん質が多い野菜なので、1つの使い方として、すりおろしてひき肉と合わせてつなぎのかわりに使うと、たけのこのうま味も残りつつ、肉だけの団子よりは食感があり、少し甘みも加わり非常に美味しいです。肉と同量の茹でたけのこをスリオロシ器やフードプロセッサーで滑らかにして、肉と一緒によく混ぜて下味をし、しょう油、みりんをからめて焼くでもいいですし、肉種の方に味噌をちょっと入れて焼くとそのままでもいいです。芋類とかレンコンなどもすりおろしてつなぎの代わりによく使いますが、肉料理をカロリーダウン、食物繊維アップさ

せることにもなります。

⑤根菜 大根・かぶ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ

次いで大根、かぶ、にんじん、ごぼう、玉ねぎなどの根菜です。期待できる栄養素には少しバラつきがありますが、ビタミンCやカリウム、食物繊維、にんじんに関していえばカロテンなどがあります。特に大根やかぶ、にんじんも葉がついているものが売っているときもありますが、葉がついているものをお求めになった場合は、葉っぱにどんどん水分がとられますので、まず葉っぱを落とします。葉っぱは、青菜類と同じで、そのまま保存しておくとはどんどん黄色く傷んでしまうため、硬めに茹でて冷蔵庫で保存するとか、塩もみをして水で洗って保存しておくといいと思います。

大根、にんじん、ごぼうなどは冷凍に向かない食材ではあるのですが、イチョウ切りとか短冊切りにして、平らにしてミックスにして冷凍用の保存袋に入れておきますと、豚汁であるとか、きんぴらであるとか、加熱をして食べる料理のときに火の通りが早いのです。味もしみ込みやすく、意外と便利で、好評のやり方なのです。食べやすい大きさに切って、

ミックスしてもいいですし、それだけで冷凍してもいいですが、そういう保存をしておく、煮る、炒め煮をするようなときには一手間かけなくて済むので、料理の時間も短縮できると思います。

玉ねぎの場合は、皮がついており野菜室に入れなくて冷暗所、風通しのいいところで保存していてもいいのですが、皮をむいたら冷蔵庫の野菜室に移して保存します。その他、玉ねぎは比較的隠し味というか、隠れたところで味を発揮するものなので、あらかじめ薄切りにした、みじん切りに炒めて冷凍しておく、便利だと思います。特にアメ色に炒めた玉ねぎを冷凍しておきますと、トマトソースをつくる時にちょっとだけ入れるであるとか、スープにコクを出すために入れるであるとか、そういったこともできるので、時間があるときにそういった調理をしておく、いざ使うときに味もアップするし、時間も短縮になります。

調理法では、根菜類なども繊維に添って切るか繊維を裁って切るかで食感が全く変わってきます。特に大根サラダなどは縦に切ってシャキシャキとするのか、横に切って歯ごたえをちょっとなくしてやわらかく食べるのか、どのように食べたいかといったときに繊維の向きを意識して切ることでおいしさは違ってくると思います。

⑤根菜 大根、かぶ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ

○保存

- ・大根、かぶは葉がついていたら落とす。食べる大きさに切って、塩もみして冷蔵庫で保存可能。
- ・大根、にんじん、ごぼうをそれぞれ食べる大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍できる。
- ・たまねぎは皮をむいたら冷蔵庫で保存。うす切り、みじん切りやうす切りを炒めて冷凍保存。

○調理: 繊維にそって切る、繊維を裁って切る

- にんじん: 炒める、すりおろす、
大きいままゆでる、蒸す
- たまねぎ: 水にさらさず、空気にさらす

▶ 11

にんじんの場合は、カロテンの吸収ということで炒めたり、細胞を壊すということではすりおろすということがあると思います。それから、にんじんの場合は、小さく切ってから茹でると中々軟らかくならないのです。大きいままゆでたり蒸したほうが甘みも増しますし、その後、細かく切ったりとか、すりおろしやすくなり、調理が実は楽ということもあります。

玉ねぎに関しては、香り成分の健康効果がいろいろわかってきています。辛みを抜くためには水にさらしますが、水にさらしてしまうと溶け出てしまう。そのまま空気にさらして15分ぐらい置いておいても抜けますので、そういった使い方をすると香りの成分も無駄にしないのでとることができるので、水にさらすよりは空気にさらして置いておいたほうがいいようです。

⑥香味・薬味野菜：ミョウガ、小ネギ、ショウガ、パセリ

香味野菜です。ミョウガや小ネギ、ショウガなどです。

保存方法ですが、ミョウガやシソは濡らしたキッチンペーパーで包んで、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。シソは茎のほうをちょっと水に浸けておけば長く保存ができます。小ネギについては、その都度切る方がもちろん香りはいいのですが、野菜室に入れておくと他の野菜とぶつかり

り傷んでしまいます。そのため、ある程度小口切りにしキッチンペーパーを敷いた密閉容器に入れて冷蔵庫に入れ、毎日キッチンペーパーを変えてあげれば3～4日はもちます。小ネギは冷凍できないことではないですが、美味しさの面で余りお勧めしていません。ショウガですが、ショウガは表面が濡れていたら乾かし、ラップでしっ

かり包んで、野菜室で保存します。パセリは、ポリ袋に入れて野菜室へ入れるか、先ほどのシソと同様で、茎のところが水に少し浸かるような状態で冷蔵庫に保存していいと思います。パセリも少量残ったら、よく水気を切り冷凍保存袋に入れてパリパリに冷凍されたところで一気につぶすとみじん切りが簡単にできますが、やはりこれも細胞が壊れるので水っぽくなってしまうデメリットもあります。

いずれも香りのあるものですので、若干アクを抜くということで水にさらしてもいいのですが、さらしっぱなしにしているとせっかくの香りが抜けてしまうので、できるだけ使う直前に切って少しさらし、すぐ使う方がいいと思います。

⑥香味・薬味野菜(ミョウガ、小ネギ、ショウガなど)

○保存

- ・ミョウガ、しそはぬらしたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存。
- ・小ネギは小口切りにしてキッチンペーパーをしいた密閉容器に入れ、冷蔵庫へ。
- ・ショウガは表面がぬれていたら乾かし、ラップでぴっちり包んで野菜室で保存する。
- ・パセリはポリ袋に入れて野菜室へ。水を張った中につけ、冷蔵室での保存もよい。

○調理

- ・水にさらしすぎない

▶ 12

⑦芋類・きのこ類

芋類ときのこ類です。栄養的にはビタミンCやカリウム、炭水化物などが期待できますが、ジャガイモ、サツマイモはそのまま保存、里芋は湿った新聞紙に包み、いずれも野菜室には入れません。芋類は、低温に非常に弱いので、風通しのいい冷暗所で保存します。それから、ジャガイモは一般的には冷凍に向かないとされています。カレーでも冷凍するとジャガイモがシャリシャリしておいしくありませんが、生のままマッチ棒状に切り冷凍して、冷凍したものを揚げると中がホクホクで回りはパリッと非常においしいフライドポテトができます。ですから、フライドポテト限定であれば生のまま冷凍してもよいと思います。サツマイモ、

里芋は、輪切りなどにして硬めに茹で冷凍することも可能です。ジャガイモの場合はマッシュした状態で保存しておく、ポテトコロッケやビシソワーズといったスープなどにも利用できます。きのこ類ですが、冷凍保存を特にお勧めします。きのこ類は水分が多いので、傷みやすいですが、丸ごと冷凍して使うこともいいです。また、一番使いやすいのは、しいたけなどを少し薄切りにする、しめじはほぐす、エリンギは食べやすい短冊切りにし2～3種類のきのこ類をミックスして保存袋に平らにして冷凍保存をしておく、スープに加えたり、いため物に加えたりなど必要な分だけ千切れれば使えます

ので、これはなかなかお勧めです。

野菜は毎日食べなければと思う中で、きのこ類は野菜だと思っていない一般の方も結構多かったです。野菜は毎日食べるがきのこ類はという方などはこうした保存をしておく手軽に使えます。また、うま味が増します。なので、きのこ類については、食べ切れないようなものは切って冷凍保存しておくことをお勧めします。

⑧きのこ(しいたけ、しめじ、まいたけ、エリンギなど)

○保存

- ・それぞれ使う大きさに割いたり、切ったりし、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。(うまみが増すというメリットがある)

○調理

- ・炒め油は少量でもできる
- ・カロリーを上げずに、ボリュームアップ
- ・しいたけの軸は捨てずに使う

▶ 14

調理については、きのこ類は油を吸うというイメージがありますが、もちろん油をたくさん使えばそのまま油を吸ってしまう食材です。しかし、きのこ類は水分が多いので、少し強火で水分を上手に生かすと焦げつきもなく、きのこのうまみが凝縮されたおいし

⑦芋(ジャガイモ、里芋、サツマイモなど)

○期待できる栄養素

ビタミンC、カリウム、炭水化物など

○保存

- ・ジャガイモ・サツマイモはそのまま、里芋は湿った新聞紙に包んで、野菜室に入れず、風通しのよい冷暗所で保存する。
- ・ジャガイモは冷凍なら、ゆでてつぶすか、生のままマッチ棒状に切ってフライドポテト用に冷凍。
- ・サツマイモ、里芋はゆでて冷凍可能。

▶ 13

いいため物などもできます。きのこ類のいいところは、食物繊維が多くてエネルギーが低いということです。肥満予防や糖尿病、生活習慣病予防のメニューに取り入れたい食材ですが、例えばエノキなどはうまみも非常にありますので、スパゲッティの Pasta の量を減らしたいというときに、Pasta と一緒にエノキを茹でて、めんのに代りに使う。すると、ソースが絡むときにうま味もありおいしいです。他にもまいたけやしめじなどは細かくみじん切りにし、ひき肉料理の中に入れてお肉のうま味をきのこ類が吸うのでボリュームはありますが、エネルギーも抑えられて食物繊維量もアップします。しいたけの軸ですが、結構うま味があります。割いて使うとだしの代わりになり、また食感もよくなりますので、軸も捨てずに使うということもいいと思います。

5. 流行の調理法

最後に、今流行の調理法についてです。「蒸す」というのがここ2～3年非常に注目されています。土鍋、タジン鍋、モロッコの伝統的な煮込み料理のために作られたお鍋なども今非常に人気があります。素材の水分を活かすというのがタジン鍋の特徴のため、野菜の調理にはよいと思います。シリコンスチーマーは、ケースの中に野菜を入れて、レンジで蒸します。シリコンスチーマーも買わずにやるのであれば、クッキングシートに野菜を入れ、少しお塩やお酒をふって、クッキングシートで包みレンジで加熱をすると蒸し状態ができます。

私自身は、一番楽なものは蓋がついているフライパンではと思います。これを利用すると、比較的どんな野菜でも少量の水を入れて弱火で簡単に蒸し料理ができますし、長時間蒸す場合はアルミホイルで丸め台を作り、そこに耐熱ガラス容器を置いて、下にお水を張って蓋をすると、背の高いものはできませんが、低いものであれば蒸し器がわりに使うこと

もできます。蒸す料理は、水溶性ビタミンの損失が少ないことや野菜のうま味を引き出し、油を使わなくても調理ができるということで、健康面からもお勧めの調理法といえるかと思います。

流行の調理法・・・「蒸す」

- ▶ 土鍋、タジン鍋
- ▶ シリコンスチーマー+レンジ
- ▶ クッキングシート+レンジ
- ▶ フライパン蒸し



**水溶性ビタミンの損失が少ない
野菜の旨みがひきだされる
油を控えられる**

▶ 26

講師プロフィール

牧野 直子〔まきの なおこ〕

(有) スタジオ食代表／管理栄養士／ダイエットコーディネーター／料理家

【略歴】

1988年 女子栄養大学在学中より(株)ダイエットコミュニケーションズで栄養指導・教育の啓発活動に携わる

1989年 女子栄養大学卒。卒業後、(株)ダイエットコミュニケーションズに就職

1995年 独立、フリーランスの管理栄養士として活動を始める

2004年 (有) スタジオ食を設立、取締役就任

現在 「より健康になるための食生活や栄養の情報提供」、「家族みんなが楽しめる、身体に優しい、簡単で美味しいレシピの提案」をモットーにレシピ提案、料理制作、原稿執筆、料理教室、講演、メディア出演などに加え、保健センター、小児科での栄養相談も10年以上継続中。

日本肥満学会会員、日本食育学会会員・評議員・編集委員、
女子栄養大学生涯学習講師。

【主な活動】

<テレビ・ラジオ>

NHK 総合『あさイチごはん』・『いっと6けん』、NHK 教育『きょうの健康』・『きょうの料理』、TBS『はなまるマーケット』、NHK ラジオ『ラジオ深夜便』などでの栄養指導や料理コーナーを担当。

<著書・監修・共著> (★は近著)

著書・・・『反省ごはんダイエット』NHK 出版、『冷凍保存大事典』池田書店 など多数。

★『週 2 日だけダイエット』(オレンジページ)、★『牧野直子のヘルシーうちめし』(産経新聞出版) など

監修・共著・・・『エネルギー早わかり』、『塩分早わかり』等、共著に『熊谷喜八の元気をつくる、愛情レシピ。』ソニー・マガジズ等。

<雑誌、HP など連載中>

『3分クッキング』(日本テレビ)、『sankei express』、『カゴメけんちよく便り』、『ハミングタイム』高島屋会報誌、『PTA 新聞』、『マクドナルド』HP 監修 ほか

<料理教室>

マルエツ「いーとぴあ」、日本橋三越カルチャーセンター

<雑誌、新聞など>

『レタスクラブ』、『オレンジページ』、『3分クッキング』、『きょうの料理』、『栄養と料理』、『きょうの健康』等多数

<講演など>

- ・ JA こどもごはん料理教室 (講師)
- ・ 日本豆類基金協会主催 「ビーンズセミナー」(講師)、料理コンテスト (審査委員長)
- ・ (財) 日本食肉消費総合センター主催「食肉と健康を考えるシンポジウム」 等