

オープンリソース

# 「旬の食材を用いた簡単レシピ」

2019.09~2021.10 版

西九州大学短期大学部 地域生活支援学科

平田孝治、西岡征子、武富和美、尾道香奈恵、松田佐智子、秋月萌華

2021年8月11日

9月 旬の食材(なす)

## なすの甘辛しそだれ和え

### 【材料(2~3人分)】

・なす	中2本
・青じそ	5枚
・油	大さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ2
★砂糖	大さじ1・1/2
★しょうが汁	大さじ1



### 【作り方】

- ①なすはヘタをおとし、長さを半分、縦4~6つに切る。  
水にさらしてアクを抜き、水気をふきとる。
- ②青じそは軸を落とし、くるくる巻いて端から細く切る。  
さっと水にさらしてアクを抜き、水気をふき取る。
- ③フライパンに油を熱し、なすを炒める。
- ④ボウルに★と青じそを合わせ、③を入れて和え、5分ほどおいて味を含ませる。

### 【ワンポイント】

- ◎青じその香りがアクセントの甘辛だれで食がすすみます。

10月 旬の食材(さつまいも)

## スイートポテト

### 【材料(4人分)】

・さつまいも	100g
・牛乳	大さじ1
・卵黄	適量
★バター	10g
★砂糖	大さじ1
★塩	少々



### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。  
熱いうちにマッシャーなどでつぶし、★を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばす。
- ③丸く形をととのえてアルミカップにのせ、艶出しの卵黄を塗る。  
トースターで焼き色をつける。

### 【ワンポイント】

- ◎アルミカップの代わりに市販のタルトを使用しても美味しくいただけます。

11月 旬の食材(さつまいも)

## 牛肉とさつまいもの甘辛炒め煮

### 【材料(2人分)】

・牛肉	150g
・さつまいも	中2個
・エリンギ	60g
・赤パプリカ	1個
・青じそ	1~2枚
★濃口醤油	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★コチュジャン	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1



### 【作り方】

- ①牛肉は長さ5cmに切る。  
さつまいもは5mm幅の半月切りにし、水にさらしてアク抜きをする。  
エリンギは長さを半分に切って5mm幅、パプリカは種をとり長さを半分に切って3mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、さつまいもを炒める。  
焼き色がついたら牛肉とエリンギを加えてさらに炒める。
- ③②に火が通ったらパプリカと★を加えてさっと煮からめる。
- ④器にもりつけて細切りにした青じそをのせる。

### 【ワンポイント】

◎さつまいもと牛肉の相性は抜群です♪

12月 旬の食材(ブロッコリー)

## レンジで簡単 ブロッコリーチーズ

### 【材料(2人分)】

・ブロッコリー	1房
・とろけるチーズ	1枚
・こしょう	少々



### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切る。  
耐熱容器に入れて電子レンジ(500W)で3分、柔らかくなるまで加熱する。
- ②とろけるチーズを上のにのせ、電子レンジ(500W)で20秒加熱する。
- ③チーズが溶けたら、上からこしょうをふりかける。

### 【ワンポイント】

◎電子レンジですぐにできるので、あと一品欲しいときに最適です。

1月 旬の食材(ほうれん草)

## 鮭とほうれん草のクリーム煮

### 【材料(小鉢一皿分)】

・鮭	大きめの1切れ
・ほうれん草	1株
・玉ねぎ	中1/3個
・しめじ	1/5パック
・薄力粉	大さじ1/2
・有塩バター	大さじ3/4
★無調整豆乳	1/2カップ
★味噌	大さじ1/4
★和風だし	小さじ1/2
★塩コショウ	少々



### 【作り方】

- ①ほうれん草は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落として手でさく。
- ②鮭は一口大に切って塩コショウをし、薄力粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにバターを入れて溶かし、②の両面を焼く。  
①と★を加えてひと煮立ちさせ、弱火にして4~5分煮る。  
塩コショウで味をととのえたら出来上がり。

### 【ワンポイント】

◎パスタソースの代わりとしても活用できます。美味しいですよ♪

2月 旬の食材(白菜)

## 白菜と豚バラのスープ

### 【材料(2人分)】

・白菜	2枚
・豚バラ	50g
・顆粒だし	5g
・水	200cc
・塩昆布	4g
・枝豆	10g



### 【作り方】

- ①白菜と豚肉を2cm幅に切る。
- ②①と残りの材料を耐熱皿に入れ、レンジ(600w)で5~6分加熱する。

### 【ワンポイント】

◎お好みでポン酢を足してお召し上がりください。

3月 旬の食材(新たまねぎ・新じゃがいも)  
**新玉ねぎとエビのポテトサラダ**

【材料(2人分)】

・新じゃがいも	200g
・新玉ねぎ	1/4個
・むきエビ	40g
★マヨネーズ	30g
★無糖ヨーグルト	大さじ1
★黒こしょう	適量



【作り方】

- ①新じゃがいもは茹でて粗くつぶす。  
新たまねぎは薄切りにして、さっと水にさらす。  
むきエビは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①を合わせ、★の調味料を加えて混ぜ合わせる。

【ワンポイント】

- ◎新玉ねぎはさっと水にさらす程度にし、シャキシャキの食感を楽しんでください。

4月 旬の食材(たけのこ)  
**たけのこのケチャップ炒め**

【材料(2人分)】

・たけのこ	50g
・板かまぼこ	2cm幅
・油揚げ	1枚
・油	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★ケチャップ	大さじ1と1/3
★鶏ガラ(顆粒)	小さじ1/3
パセリ	適量



【作り方】

- ①油揚げはお湯をかけて油抜きをする。  
油揚げ、かまぼこ、たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、火が通ったら★の調味料を混ぜ合わせて入れる。
- ③塩コショウで味を整え、最後にパセリを振りかけて完成。

【ワンポイント】

- ◎旬の生のたけのこでも水煮でも、どちらでも美味しくできます。

5月 旬の食材(あさり)

## あさりとパプリカの蒸し焼き

### 【材料(2人分)】

・あさり	200g
・玉ねぎ	100g(1/2個)
・パプリカ(赤)	100g(1/2個)
・パプリカ(黄)	100g(1/2個)
・かいわれ大根	適量
★オリーブオイル	大さじ1
★酒	大さじ3
★塩	小さじ1/5(好みて調整)



### 【作り方】

- ①あさはり海水と同じ濃度の塩水につけて砂抜きする。
- ②玉ねぎは7mm幅、パプリカは種を取り長さ半分にして7mm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、弱めの中火で玉ねぎを1分間炒める。
- ④③にパプリカを加えて、さらに2分間炒める。
- ⑤④にあさをのせて酒をふり、フタをして中火で蒸し焼きにする。  
貝の口が開いたら塩で味を調える。  
(※野菜が焦げないように、また貝に火を通しすぎると身が硬くなります。)
- ⑥最後にかいわれ大根(長さ1/2に切る)をちらす。

### 【ワンポイント】

- ◎野菜を炒めることで野菜の甘みが出て、あさりのうま味と合わさり、グッと美味しくなります。
- ◎旬のあさはりは鉄やビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいるので貧血や肌・疲労の回復にも効果があります。

6月 旬の食材(アスパラ)

## ちくわのアスパラチーズ焼き

### 【材料(2人分)】

・ちくわ	4本
・アスパラガス	4本
・ピザ用チーズ	30g
・パン粉	大さじ1



### 【作り方】

- ①ちくわは、横半分、縦半分に切る。
- ②アスパラガスは根元を1cm程度切り、硬い部分はピーラーで皮をおき、4~5cmの長さに切る。
- ③アルミホイルを敷いた天板に①を並べ、ちくわの溝にアスパラガス、ピザ用チーズ、パン粉の順に乗せる。
- ④トースターで5~6分焼き、チーズがとろけて焼き色がついたら完成。

### 【ワンポイント】

- ◎チーズは、スライスチーズでも代用できます。

7月 旬の食材(パプリカ)

## パプリカ入りそぼろ

### 【材料(2人分)】

・豚ミンチ	170g
・パプリカ	1/2個
・枝豆(冷凍)	大さじ1
・油	小さじ1
★生姜	少々
★砂糖	大さじ1
★めんつゆ(ストレート)	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1



### 【作り方】

- ①パプリカを5ミリ角くらいに切る。
- ②フライパンに油を熱し、ミンチを炒めて刻んだパプリカと枝豆、☆を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③お皿にドーンと盛り付けて出来上がり!

### 【ワンポイント】

- ◎ネギや炒り卵を添えてもOK!
- ◎ご飯に乗せればそぼろ丼になります!

8月 旬の食材(かぼちゃ)

## かぼちゃと豚肉のきんぴら

### 【材料(2人分)】

・かぼちゃ	200g
・豚肩ロース (とんかつ用)	150g
・オリーブオイル	大さじ2
★唐辛子	3本(小口切り)
★醤油	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1



### 【作り方】

- ①かぼちゃを幅、厚さ5ミリのスティック状に、豚肉も同じように大きさを合わせて切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でかぼちゃを2分程度炒めたら豚肉と☆を加えてさらに2分程度炒める。
- ③全体に火が通ったら皿に盛り付けて、出来上がり。

### 【ワンポイント】

- ◎このきんぴらをパンに乗せてチーズをかけて焼いても美味しいです!

9月 旬の食材(れんこん)

## れんこんツナサラダ

### 【材料(2人分)】

- ・れんこん 100g
- ・きゅうり 20g
- ・ツナ缶 30g
- ・コーン缶 20g
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油(好みで) 小さじ1



### 【作り方】

下準備:ツナ缶は油を切っておく。コーン缶は水気を切っておく。

- ①れんこんは2~3mmの薄切り、きゅうりは輪切りの薄切りにして、塩をふり2分程度おき、水気を絞る。
- ②耐熱ボウルにれんこんと薄口しょうゆを入れ混ぜ合わせてラップをし、600Wの電子レンジで5分間加熱する。
- ③ 加熱したら全体をよく混ぜ、きゅうりとツナ、コーンを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 最後にごま油をかけて完成。

### 【ワンポイント】

- ◎レンジで時短料理!
- ◎最後にごま油をかけることで風味が出ておいしくなります。

10月 旬の食材(さつまいも)

## さつまいもスティック

### 【材料(2人分)】

- ・さつまいも 200g
- ・バター 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・黒ゴマ 適量



### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき拍子切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②耐熱皿にさつまいもをのせてラップをし、600Wの電子レンジで6~7分程度加熱して柔らかくする。
- ③フライパンにバターを熱しさつまいもを炒め、焼き色がついたら砂糖と塩をふり絡める。
- ④皿に盛り付けて黒ゴマを振って完成。

### 【ワンポイント】

- ◎油で揚げる必要なし!電子レンジとフライパンで簡単にできます。
- ◎小さいお子様から大人の方まで楽しめます!



11月 旬の食材(白菜)

## 白菜グラタン

### 【材料(2人分)】

・白菜	250g
・にんじん	35g
・ベーコン	50g
・バター	20g
・薄力粉	大さじ1
・牛乳	120cc
・コンソメ	1.5g
・ピザ用チーズ	35g
・ドライパセリ	少々



### 【作り方】

- ①白菜とベーコンは3~5cmの細切り。にんじんは小さめの乱切りにして白菜の芯と一緒にレンジ600wで3分程度加熱する。
- ②フライパンにバターを熱し、①を炒めて薄力粉を加えて混ぜる。牛乳、コンソメを加えて煮る。
- ③グラタン皿に②を入れ、チーズをのせてトースターで焼く。パセリをかけたら出来上がり。

### 【ワンポイント】

◎白菜は、免疫力を上げるビタミンCを豊富に含んでいます。

12月 旬の食材(かぼちゃ)

## かぼちゃのクリーミーサラダ

### 【材料(4人分)】

・かぼちゃ	400g
・水	大さじ1
・スライスアーモンド	お好みで

### \*材料A\*

・クリームチーズ	20g
・マヨネーズ	大さじ3
・塩	少々
・こしょう	少々
・プレーンヨーグルト	大さじ1



### 【作り方】

- ①かぼちゃの皮を軽くおき、少し大きめの乱切りにする。
- ②耐熱皿に1のかぼちゃと水をいれ、ふんわりラップをし、レンジ(500W・10分)で加熱する。
- ③②のかぼちゃの水気を切り、材料Aを加え、かぼちゃを軽くつぶしながら混ぜる。
- ④器に盛り、お好みでスライスアーモンドなどをのせて完成。

### 【ワンポイント】

◎クラッカーにのせて食べるとおいしいです!

1月 旬の食材(みかん)

## チョコみかん大福

### 【材料(4人分)】

- ・みかん缶詰 70g(12粒)
- ・板チョコ 25g

### \*A\*

- ・白玉粉 60g
- ・砂糖 30g
- ・水 75ml
- ・片栗粉 適量



### 【作り方】

- ①耐熱容器にAを入れよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてレンジ(600W・1~2分加熱する(少しずつ温めながら混ぜてもいい))。
- ②①を粘りが出るまで混ぜ、粗熱をとる。
- ③みかんと細かく刻んだ板チョコを軽く和える。
- ④片栗粉を敷いたバットに4等分した生地を広げ3を包む。

### 【ワンポイント】

◎丸ごとみかんを白あんと大福生地で包んでインスタ映えを狙うのもありかも?!

2月 旬の食材(レンコン)

## レンコンと人参の甘辛炒め

### 【材料(4人分)】

- ・れんこん 1本(400g程度)
- ・人参 1/2本(80g程度)
- ・片栗粉 適量
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ・サラダ油 適量
- ・いりごま 適量



### 【作り方】

- ①レンコンは厚さ1.5cmの半月切りにし、人参はイチョウ切りにする。
- ②切ったレンコンと人参に片栗粉をまぶし、サラダ油を多めに敷いたフライパンに入れ、焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
- ③★の調味料をフライパンに入れ、絡める。絡まったらいりごまを加えて完成。

### 【ワンポイント】

◎厚めに切ると野菜の食感が楽しめます。

3月 旬の食材(玉ねぎ)

## ほうれん草と玉ねぎのチーズオムレツ

### 【材料(4人分)】

・卵	4個
・玉ねぎ	1/2個
・ほうれん草	1袋
★マヨネーズ	大さじ1
★顆粒コンソメ	小さじ1
★とろけるチーズ	50g



### 【作り方】

- ①ほうれん草はかるく下ゆでし、4~5cm幅に切り分ける。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに卵と★をいれ、よく混ぜ合わせ、ほうれん草と玉ねぎも入れる。
- ③耐熱容器に、2.を流しいれ予熱しておいた200℃のオーブンで20分程焼く。

### 【ワンポイント】

◎お好みでケチャップをかけてもおいしいです。

4月 旬の食材(春キャベツ)

## 春キャベツの和え物

### 【材料(4人分)】

・キャベツ	1/4個
★シーチキン	1缶
★マヨネーズ	大さじ1
★こしょう	適量
★顆粒鶏がらスープの素	小さじ1



### 【作り方】

- ①キャベツをざく切りにし、耐熱容器に入れ600wの電子レンジで3分間加熱する。
- ②★を入れて和える。

### 【ワンポイント】

◎あともう一品欲しいときにおすすめです。

5月 旬の食材(新じゃが)

## じゃがいもガレット

### 【材料(2人分)】

・じゃがいも	3個
・ベーコン	3枚
・ピザ用チーズ	30g
・こしょう	適量
・オリーブオイル	大さじ2
・有塩バター	10g



### 【作り方】

- ①皮をむいたじゃがいもは千切りにベーコンは細切りにする。
- ②ボウルに①とピザ用チーズを入れ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を加え丸く広げて中火で5～6分焼く。  
裏に返し有塩バターを加え、中火で5～6分焼く。

### 【ワンポイント】

- ◎外はカリッと中はホクホクの2つの食感が楽しめます。

6月 旬の食材(枝豆)

## レンジde手軽に!蒸さない茶碗蒸し

### 【材料(2人分)】

・卵	1個
・枝豆(冷凍も可)	10g
・ほうれん草(冷凍も可)	20g
・かまぼこ	20g切れ
・片栗粉	適量

\*A\*

出汁	250cc
薄口しょうゆ	小さじ1



### 【作り方】

- ①枝豆とほうれん草を茹で、枝豆はさやから取り出し、ほうれん草は3cmの長さに切る。  
容器にかまぼこと一緒に入れる。
- ②\*A \*150ccと、溶き卵を茶漉して濾し、容器へ流し込みぴったりラップをして、  
つまようじで5カ所程度穴を空ける。500Wのレンジで3分30秒加熱する。
- ③残りのAを沸騰させ、水溶き片栗粉で好みの濃度にとろみをつけ、上にかける。
- ④トースターで5～6分焼き、チーズがとろけて焼き色がついたら完成。

### 【ワンポイント】

- ◎お好みで豆腐や椎茸、カニカマを入れても美味しいです。

7月 旬の食材(コーン)

## コーンと枝豆とクリームチーズの春巻き

### 【材料(2人分)】

- ・春巻きの皮 200g
- ・コーン 100g(1/2個)
- ・枝豆 100g(1/2個)
- ・クリームチーズ 100g(1/2個)
- ・水溶き片栗粉 適量
- ★サラダ油 大さじ1



### 【作り方】

- ①あさりは海水と同じ濃度の塩水につけて砂抜きする。
- ②玉ねぎは7mm幅、パプリカは種を取り長さ半分にして7mm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、弱めの中火で玉ねぎを1分間炒める。
- ④③にパプリカを加えて、さらに2分間炒める。
- ⑤④にあさりのをせて酒をふり、フタをして中火で蒸し焼きにする。  
貝の口が開いたら塩で味を調える。  
(※野菜が焦げないように、また貝に火を通しすぎると身が硬くなります。)
- ⑥最後にかいわれ大根(長さ1/2に切る)をちらす。

### 【ワンポイント】

- ◎野菜を炒めることで野菜の甘みが出て、あさりのうま味と合わさり、グッと美味しくなります。
- ◎旬のあさは鉄やビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいるので貧血や肌・疲労の回復にも効果があります。

8月 旬の食材(オクラ)

## オクラの白和え

### 【材料(4人分)】

- ・オクラ 8本
- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・すりごま 小さじ2
- ・味噌 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1



### 【作り方】

- ①オクラを茹で、2cm幅の斜め切りにする。
- ②ボウルにすりごま、味噌、砂糖を入れて混ぜる。
- ③ボウルに水切りした木綿豆腐を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④オクラを和えて完成。

### 【ワンポイント】

- ◎いりごまをすり鉢ですると香り豊かに♡

9月 旬の食材(レンコン)

## レンコンと鶏のつくね

### 【材料(4人分)】

・鶏ひき肉	300g
・レンコン(水煮)	150g
・人参	50g
◎醤油、酒、みりん、片栗粉	各大さじ1
◎パン粉	大さじ3
☆醤油、砂糖、酒	各大さじ2
☆酢	大さじ1
・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ1
・ゴマ	少々
・サラダ油	適量



### 【作り方】

- ①みじん切りしたレンコンと人参をひき肉と◎でよく練り混ぜる。
- ②俵型に成形し、フライパンにサラダ油をひき、弱火で焼く。
- ③☆を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に盛りつけゴマをかける。

### 【ワンポイント】

◎いろんな形で作っても楽しいですね。

10月 旬の食材(さつまいも)

## 栗とさつまいものミルフィーユ

### 【材料(4人分)】

・さつまいも	300g
・砂糖	45g
・無塩バター	25g
・生クリーム	75g
・パイ生地	4枚(18cm×10cm)
栗(甘露煮)	7個(飾り用3~4個)



### 【作り方】

- ①パイ生地にフォークで穴を開けてオーブンで焼く(180℃で15分)
- ②さつまいもは茹でて皮をむき裏ごしし、砂糖、無塩バターを混ぜ合わせる。
- ③②に生クリームを入れ、混ぜ合わせ、刻んだ栗を合わせる。
- ④パイ生地とさつまいもペーストを交互に重ね、飾り用の栗を上のにせる。

### 【ワンポイント】

◎パイ生地をキャラメリゼしても美味しくなります♡