

# 大活躍! ベジストックはみんなの味方!

忙しい時に大活躍!



エコクッキングに大活躍!

上手に保存しておいしく使いきろう!



いざという時に大活躍!



災害時はビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすく、便秘や口内炎が気になるといった声もきかれます。そんな時、日ごろの備えが役立ちます。

## はじめよう! ローリングストック

ベジストックもローリングストックしよう!

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使える食品を「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

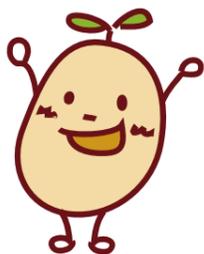
(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」)



## VEGESTOCK RECIPE おかざき煮味噌



具材はお好みで!  
ベジストックを活用して、  
岡崎の郷土料理「煮味噌」を  
作ってみよう。



### 材料(4人分)

- 大根 ..... 200g
- にんじん ..... 100g
- ねぎ ..... 100g
- 里芋 ..... 200g
- 厚揚げ ..... 小4個
- こんにゃく ..... 150g
- サラダ油 ..... 大さじ1
- だし汁 ..... 300ml
- 豆みそ ..... 80g
- さとう ..... 20g

### 作り方

- 【1】大根は1cm厚さの半月切り又はいちょう切りにする。  
にんじんは1cm厚さの輪切り又は半月切りにする。  
ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。  
里芋は輪切りにする。  
厚揚げは一口大に切り、熱湯をかける。  
こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- 【2】鍋にサラダ油を熱し、【1】を炒め、だし汁を加える。煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら、豆みそ、さとうを加え、みそが溶けるまで煮る。

毎日無理なく野菜が食べられる!

# ベジストック 活用術



岡崎市健康・食育  
キャラクター  
「まめ吉」

## おしえて! 「ベジストック」

「ベジストック」とは  
家に野菜を常備しておくこと



家に野菜があることで、  
毎日野菜を食べることができるね。

保存がきく野菜



作りおきできる野菜料理

常備菜



手間のかからない野菜



時間のある時にまとめて切って冷蔵庫や冷凍庫に保管しておくのもおすすめ!



おすすめベジストック

# 保存がきく野菜

たまねぎ、にんじん、大根などの根菜類、乾物、缶詰など

## ● 野菜の保存方法

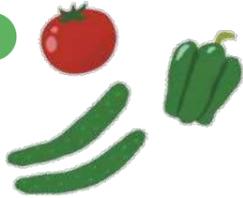
保存の基本は、日光の当たらない、暗い場所で保存することです。野菜は水分を逃がさないことが鮮度を保つコツ！温度は野菜の種類によって異なりますが、野菜室での保存がおすすめです。

上手にベジストックしよう!!



### ラップやポリ袋で保存

▶ なす、トマト、きゅうり、ピーマン、レタス、ブロッコリー、人参など



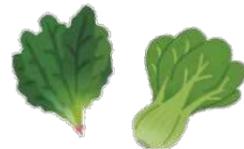
### 新聞紙に包んで保存

▶ 白菜、大根、長ねぎ、ごぼう、など



### 湿らせた新聞紙に包みポリ袋で保存

▶ 葉物、アスパラガスなど



### 風通しがよい場所で乾燥させて保存

カゴやネットに入れてつるして保存

▶ たまねぎ、にんにくなど



### 葉を切り落として保存

水分の蒸発や、葉に栄養を取られることを防ぎます。

▶ 大根、人参、かぶなど



### 立てて保存する

野菜は育った環境に近づけると長持ちするといわれています。

▶ 葉物、白菜、アスパラガスなど



### 冷蔵障害に注意

原産地が熱帯や亜熱帯地方の野菜は、低温環境に弱く冷蔵障害を起こしやすいため、冷蔵庫に保管したら早く使い切ることがポイント

▶ なす、きゅうり、かぼちゃなど



## VEGESTOCK RECIPE

### キャベツとあさりのうま煮

1人分...112kcal 塩分...0.8g 野菜...75g



#### 材料(4人分)

キャベツ ..... 300g  
枝豆(冷凍) ..... 5さやくらい  
あさり水煮缶 ..... 1缶  
油 ..... 大さじ2  
おろしにんにく ..... 1かけ  
しょうゆ ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々

#### 作り方

① キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。枝豆はさやから出しておく。  
② フライパンに油を熱しキャベツと枝豆、おろしにんにくを入れ、1分ほど炒める。  
③ ②のフライパンにあさり水煮缶を汁ごと入れ3分ほど煮て、しょうゆ、こしょうで味を調える。



## VEGESTOCK RECIPE

### 人参しりしり

1人分...95kcal 塩分...0.7g 野菜...30g



#### 材料(4人分)

人参 ..... 1本  
ツナ缶(油漬け) ..... 小1缶  
卵 ..... 1個  
めんつゆ(3倍濃縮) ..... 小さじ1

#### 作り方

① 人参は千切りにする。  
② フライパンに①とツナ缶(油も全部)を入れ、中火で人参がしんなりするまで炒める。  
③ 卵とめんつゆを混ぜ、②のフライパンに入れて火を通す。



## VEGESTOCK RECIPE

### 大根とさつま揚げの煮物

1人分...68kcal 塩分...1.2g 野菜...75g



#### 材料(4人分)

大根 ..... 300g  
さつま揚げ ..... 2枚  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
だし汁 ..... カップ2

#### 作り方

① 大根は5mmくらいのいちよう切りにする。さつま揚げは一口大に切る。  
② 鍋に①を入れて沸騰したら、大根とさつま揚げを入れ、再び沸騰したら弱火で大根が軟らかくなるまで煮る。

### ～ 使い切れない野菜は「冷凍保存」でベジストック ～

ポイントはチャック付きポリ袋などでしっかり空気を抜いて、時間をかけずに冷凍すること。カットしてから冷凍するとすぐ料理に使えて便利です。

料理用にカットしてそのまま冷凍する野菜



- 大根 ● 小松菜 ● トマト
- ねぎ ● きのこと類

茹でてから冷凍する野菜



- ほうれん草
- ゴボウ
- ブロッコリー



## VEGESTOCK RECIPE

### 切干大根ときゅうりのあえ物

1人分...27kcal 塩分...0.5g 野菜...40g



## VEGESTOCK RECIPE



#### 材料(4人分)

切干大根(乾) ..... 15g  
きゅうり ..... 1本  
塩こんぶ ..... 3g  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
酢 ..... 大さじ1/2  
ごま油 ..... 小さじ1

#### 作り方

① 切干大根は水で戻して水気をしぼる。きゅうりは千切りにする。  
② ①を混ぜ合わせておく。  
③ ①に塩こんぶを混ぜ入れて、②を入れて和える。



## おすすめベジストック

# 作りおきできる野菜料理

常備菜

忙しい時の味方だよ♪



### ● 常備菜作りのポイント

常備菜作りに欠かせない保存容器。選び方や使い方次第で料理の保存状態も変わってしまいます。ポイントを押さえて上手に常備菜を保存しましょう。

#### 保存容器の選びかた

##### ホーローやガラス製のふた付きがおすすめ

●ふた付きであれば空きびん、プラスチック、ホーローなど、どれも構いませんが、おすすめは「ホーローやガラス製」。酢などの酸に強く、色や香りが移りにくい、冷蔵庫でも早く冷えるため、良い状態を長く保てます。



#### 衛生面の注意

##### 保存容器、調理器具は清潔に

●保存容器はきれいに洗って、完全に乾燥させたものを使用します。(水滴や汚れはいたみの原因になります。)耐熱の保存容器はあらかじめ熱湯消毒すると安心です。  
●容器につめる際は清潔な箸を使用しましょう。



#### 食べる際には

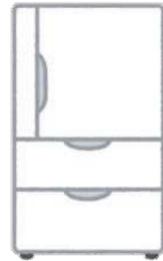
##### 食べる分だけ取り分ける

●食べる際は、必要な分だけを清潔な箸やスプーンで器に取り分けます。(保存容器から直接食べると、いたみの原因になります。)



#### 保存期間

●保存できる期間はあくまで目安です。冷蔵庫の開閉回数、季節によっても異なりますので、状態を見ながら早めに食べるようにしましょう。  
●冷凍した際は、食べる分だけ解凍し、再冷凍は避けましょう。



## 野菜のピクルス

1人分…30kcal 塩分…0.7g 野菜…50g

#### 材料(4人分)

大根 …………… 50g  
人参 …………… 50g  
きゅうり …………… 1本  
米酢 …………… 50cc  
水 …………… 50cc  
さとう …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1  
だし昆布 …………… 5cm角1枚  
しょうが …………… 1/2片



#### 作り方

① 大根、人参はいちょう切り、きゅうりは乱切りにする。しょうがは千切りにする。  
② ①を小なべに入れて火をかけ、調味料を作る。  
③ 耐熱容器に①を入れ、②の調味液を上から回しかけ、冷蔵庫で味をなじませる。

夏野菜がたくさん取れる時期に常備菜としてベジストックするといいね♪ お好みの野菜や香辛料を使ってオリジナルピクルスを作ろう。



## VEGESTOCK RECIPE

### 小松菜と油揚げの煮びたし

1人分…89kcal 塩分…1.3g 野菜…90g



#### 材料(4人分)

小松菜 …………… 1束  
油揚げ …………… 1枚  
まいたけ …………… 1パック  
ごま油 …………… 大さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮)… 大さじ3  
水 …………… 1/2カップ

#### 作り方

① 小松菜は3cmの長さに切り、茎と葉に分ける。油揚げは横半分に切って細切りにする。まいたけは小房にほぐす。  
② なべにごま油を熱し、小松菜の茎を炒め、油揚げを加えて軽く炒める。  
③ ②に①を加え、煮立ったらまいたけと小松菜の葉を加えてひと煮立ちさせる。



小松菜はアクが少ないから、下ゆで不要なのがいいね。ほうれん草や白菜、お好みのきのこにかえてもおいしいよ。



## VEGESTOCK RECIPE

### なすのさっぱり炒め

1人分…88kcal 塩分…1.0g 野菜…75g



#### 材料(4人分)

なす …………… 3本  
油 …………… 大さじ2  
しょうゆ …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1  
⑤ 顆粒だし …………… 小さじ1  
酢 …………… 小さじ1  
水 …………… 大さじ2  
青ねぎ …………… 1本

#### 作り方

① なすは5mmくらいの輪切りにし、水に浸しあく抜きする。⑤を混ぜておく。  
② フライパンに油をひき、水気を切ったなすを炒める。  
③ ②のなすがしんなりしたら、⑤を加え、汁けがなくなるまで煮る。  
④ ③を器に盛り、小口切りした青ねぎをちらす。



常備菜をベジストックしておくで、食事のプラス1品に活躍できて便利ね。お弁当にもピッタリ!



## VEGESTOCK RECIPE

### いんげんのごまあえ

1人分…34kcal 塩分…0.7g 野菜…50g



#### 材料(4人分)

冷凍いんげん …………… 200g  
すりごま …………… 大さじ1  
さとう …………… 小さじ2  
しょうゆ …………… 大さじ1

#### 作り方

① 冷凍いんげんをさつとゆで、食べやすい大きさに切る。  
② ①をすりごま、さとう、しょうゆで和える。

冷凍野菜を使って

