

～ひとり暮らしでもおいしく食べて健康に！

節約，簡単，おすすめレシピ！～

まごわやさしい

漬け・干し・冷凍

**もう2度と捨てさせない
レシピ**



塩豚の油そうめん

<材料> (4人分)

そうめん 6束

豚バラ肉(魂) 200g

(自然塩・・・小さじ2をして一晩ねかす)

タマナ(キャベツ) 50g

人参 50g

ニラ 40g

オリーブオイル 大さじ2

薄口しょうゆ 大さじ4

脂(ラード) 大さじ2

(豚の脂身を弱火で炒めると脂が出るので容器に保存しておく)

豚の出し汁 1カップ



**塩豚の代わりに
ベーコンも good !**

<つくり方>

1 豚バラ肉は前日に塩をしておき、調理前に沸騰したお湯にさっと入れ、表面が霜降りになったらお湯を捨てる。新たに水を入れて強火にかけ、煮立ってきたらアクを取りながら弱火で約30分煮て(出し汁を残す)、7~8mmに切る。

2 キャベツはザク切り、人参は細かい千切り、ニラは3cmの長さに切る。

3 沸騰したお湯にそうめんをパラパラといれ、硬めにゆで、ザルにあげて水でしっかり洗う。

4 フライパンにオリーブオイルを熱し、ラードを加えて溶かし、1を少し焦げ目がつくぐらいに炒め、1の豚の出し汁を入れ、煮立ったらアクを取り、薄口しょうゆで味を調える。

5 4に2の野菜を順番に入れて炒め、3を加えて軽く炒め合わせる。

・ポイントはそうめんを硬めに湯がくこと。

冷蔵庫の残り野菜を一気においしく調理!

そうめんも長期保存可!

**いいこを入れると
もっとおいしい!**

切り干し大根の五目煮

カルシウム・鉄・カリウム・食物繊維が豊富！

<材料> (作りやすい分量)

切り干し大根	40g
油揚げ(せん切り)	1枚
にんじん(せん切り)	1本
昆布(1×10cmのもの)	1枚
水	300ml
しょうゆ	大さじ2
削りがつお	1袋



<つくり方>

- 1 切り干し大根はさっと洗い、キッチンばさみで食べやすく切ってフライパンに入れる。
- 2 昆布は細く切りながら加える。
- 3 油揚げとにんじんを上のにのせて水を注ぎ、ふたをして弱火で煮る。
- 4 5～10分煮て、切り干し大根が好みのやわらかさになったら、しょうゆを回し入れ、削りがつおを混ぜて火を止める。

**奄美の冬の思い出
よいだしもとれる**

**しょうゆは
うすくちがおすすめ**

切り干し大根の作り方！

大根を5ミリ程度の厚さに切り、切り目をいくつか入れて、軒先などにつるしたひもにかけて干す。北風が強い日がよく乾く。乾いたら小分けにして保存。常温で何か月も保つ。冷凍するとさらに長持ち。

ひじきの煮物

<材料> (4~5人分)

芽ひじき (乾燥)	30g
大豆 (水煮)	60g
油揚げ	1枚
にんじん	1/2本
さやいんげん	5本
サラダ油	大さじ2
だし汁	300ml
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々



**材料も味付けも
お好みで!**

<つくり方>

- 1 芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に10分ほどひたしてもどし、ざるにあげて水けをきる。
- 2 油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、縦半分に切ってから1cm幅に切る。にんじんは3cm長さの棒状に切る。大豆は水けをきる。
- 3 鍋にサラダ油を中火で熱し、2のにんじん、大豆、1のひじきの順に入れて炒め、しんなりしてきたら2の油揚げを加えてさっと混ぜ、だし汁を加える。
- 4 煮立ったらAを加え、落しふたをして15分ほど煮る。
- 5 さやいんげんは斜め切りにし、塩をふってラップに包み電子レンジで40秒加熱して冷ます。食べるときに適量を混ぜる。

様々なおかずのアレンジ可!

(マヨキャベひじき, 具たくさん卵焼き, 和風ひじきパスタ...)

冷蔵 4日, 冷凍 1か月! お弁当にも!!

セミドライトマトとたこのパスタ

<材料> (2人分)

プチトマト 15個

タコ 150g

にんにく 1片

パセリ 2枝

パスタ 160g

アンチョビ 2枚

(オイルサーディンやツナ缶で代用可)

オリーブオイル大さじ3

塩 少々

こしょう 少々



**ドライトマトは
うまみが増す!**

<つくり方>

1 プチトマトは半分に切って種をとる。ざるに均等に並べて、天日に半日ほど

干す。(雨の日は、オーブン 100℃で1時間程度焼く)

2 タコは2cmの長さに切る。にんにく、イタリアンパセリは、みじん切りにする。

3 パスタは、たっぷりのお湯に塩少々(分量外)を入れて指定の分数より1分ほど短くゆでる。

4 フライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、にんにくを入れて火にかける。香りが立ってきたら、アンチョビを入れ、1とタコを入れ、炒めて、なじませる。

5 4にパスタを入れて、強火にし、パスタと具をよく絡める。塩、こしょうで味をととのえる。

6 お皿に盛りつけ、イタリアンパセリをふり、オリーブオイルを大さじ1ずつまわしかける。

味付けにしょうゆをプラス!

さば南蛮

<材料> (2人分)

さば (3枚おろし) 200g

かたくり粉 適量

玉ねぎ 1個

サラダ油 適量

赤唐辛子 (小口切り) 少々

酢 大さじ3

砂糖 大さじ2

A しょうゆ 大さじ1

塩 小さじ1/4

水 1/3カップ



<つくり方>

- 1 さばは幅1cmのそぎ切りにする。玉ねぎは半分に切って、薄切り。
- 2 さばにかたくり粉を薄くまぶす。
フライパンにサラダ油を深さ1cm分入れて 中温 (170℃) に熱し、全体をきつね色に揚げる。
- 3 ボウルにAを合わせ、玉ねぎを加え、2を熱いうちに入れる。

冷めてもおいしい！サバ以外の魚でも！

冷蔵 2日，冷凍 3週間！

きゅうりの南蛮漬け

<材料> (2人分)

きゅうり	2本
しょうゆ	小さじ1 (1/3)
A ごま油	小さじ (1/3)
豆板醤	少々



<つくり方>

- 1 きゅうりは洗ってまな板にのせ、板ずり（塩少々を振って、手でゴロゴロと転がす）する。
- 2 1を水で洗って塩を落とし、ポリ袋に入れてすりこ木などで上からたたき、ひび割れを入れる。これを3~4cm長さに切り分ける。
- 3 ボウルにAを入れてませ、2を入れて、きゅうりがしんなりするまで漬け込む。

**いろいろな味の
バリエーションを！**

**上下をまぜて
全体に味付け**

きゅうりの保存ワザ

冷蔵 4日

- ・きゅうりは冷やしすぎると格段に質が落ちてしまう！
水分をよくふき取り、ポリ袋に入れて封をせずに冷蔵庫へ！

冷凍 1か月

塩もみきゅうり（そのままの冷凍はNG.塩もみをして水分を出す！）

きゅうり2本を小口切りにし、塩（小さじ3分の1）でもみ、小分けにしてラップで包み、保存袋へ。

解凍法は冷蔵庫で自然解凍。サラダや料理の添え物に使うと、さわやかな食感が引き立つ。

<保存のポイント>

・切り身魚 冷凍 (2週間)

1切れずつラップを包み、保存袋に入れて冷凍。
焼いて身をほぐし、ラップに包んで冷凍してもOK。

～解凍法 (冷蔵庫か電子レンジで解凍)～

切り身は冷蔵庫か電子レンジで解凍してから加熱調理を、
ほぐし身は冷蔵庫か電子レンジで解凍する

・薄切り肉 冷凍 (3週間)

保存袋にしょうゆ、酒を入れ、袋ごと手でもんで下味をつけ、
袋の中の空気を抜いてから冷蔵庫へ。

～解凍法 (冷蔵庫か電子レンジで解凍)～

冷蔵庫で自然解凍するか、電子レンジで解凍したら、
そのまま加熱調理を。

・野菜

キャベツ・・・切ったキャベツはラップで包んで野菜室に保存。丸
ごとの場合は芯をくりぬき、くりぬいた部分にぬらした
ペーパータオルをつめ、ポリ袋に入れて野菜室に保存。

もやし・・・ひげ根を取りポリ袋に入れて、野菜室に保存。

なす・・・ポリ袋に入れて野菜室に保存。冷蔵庫に入れると硬く
なるので野菜室がない場合は、室温においてすぐに食べき
る。

<一人暮らしの先輩方からアドバイス>

- ・冷凍は、1回分ずつ小分けにしてすると便利！
- ・清潔な袋や容器に保存！
- ・保存開始の日をメモして貼っておくと、使い忘れを防ぐことができる