

温野菜

<材料 & 下ごしらえ>

○ 主材料 ○ (お好みの量を ご用意ください)

★ いんげん ⇒ 洗って、筋を取る

★ おくら ⇒ 洗っておく

★ かぼちゃ ⇒ 洗って、厚め(4~5mmくらい)の薄切りにする。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

その他、さやえんどう や アスパラガスなど、
お好みの野菜を 適量 用意してくださいね。



~ ちょっと お先に・・・参考写真館 ~

いんげん や おくら は、このように ざるに 1本ずつ
立てかけて 粗熱を とります。
(↑ <つくり方> ②・③ の 参考写真です)



かぼちゃは、このくらいの大きさ。
こんな感じに ほっくりするまで
レンジで 加熱します。
(↑ <つくり方> ④ の参考写真です)

<つくり方>

①

- ② お湯が 沸騰したら、まずは いんげん を 入れる。
お湯を そのまま おくらを茹でるのにも使うため、
茹で上がった いんげん は、箸で ざるに あげる。

水を切ったら、いんげん同士が重ならないように、ザルの壁面に立てかけるように、1本ずつ 立てて、粗熱をとりましょう。
重なっていると、お互いの熱で 火が通りすぎてしまいます。
上手く蒸気を逃がしてあげることが 大切です！

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



- ③ お湯を 再度 沸騰させて、おくらを入れる。
ふたたび 沸騰したら、火を弱め、沸騰が続く程度の火加減で 茹でる。
茹で上がったら、ざるに あげる。
オクラも、いんげん 同様、ざるに 1本ずつ 立てて 粗熱をとる。

- ④ かぼちゃは、軽く塩をふり、塩をなじませたら、
重ならないように お皿に並べ、ラップを掛けて、
ほっくりするまで レンジにかける。

加熱時間の目安は、かぼちゃ 1/4個に対して、
500Wで 4分30~40秒程度。
お使いのレンジによって、調整してくださいね。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



- ⑤ いんげんは、食べやすい長さ（5～6センチ）に切る。
おくらは、アタマを 落とす。
- ⑥ 野菜の粗熱がとれたら、お皿に 並べる。

～ ねりゴマカレードレッシング (ディップ) ～

<材料>

・塩	小さじ1
・レモン汁	大さじ 2.5 (ポッカレモン等でOK)
・はちみつ	大さじ 2
・オリーブオイル	大さじ 2 (エキストラバージン)
・カレー粉	小さじ 山盛1
・ねりゴマ	大さじ 2～4 (お好みで調整してください)

<つくり方>

- ① ボールに 塩、レモン汁を入れ、スプーンで かきまぜる。
- ② 塩がレモン汁に溶けたら、はちみつを加える。
- ③ はちみつが溶けたら オリーブオイルを加え、乳化するまでよく混ぜる。

——— ここまででも、ドレッシングとして 使えます。———
その場合には、オリーブオイルを多めにします。

- ④ カレー粉を入れ、よく溶かす。

——— ここまででも、ドレッシングとして 使えます。———
その場合には、塩の量を 少なめにしておきます。

- ⑤ ねりゴマを、瓶の中で よく練り直してから、加える。
分離しやすいので、しっかり混ぜて、なじませる。
ディップとして使うときは、ねりゴマの量を多めにする。

～ わさびとマヨネーズのディップ ～

<材料>

- ・わさび 15センチ程度 (チューブの生ワサビでOK)
- ・豆乳マヨネーズ 大さじ 1.5～3 (普通のマヨネーズでもOK)
- ・めんつゆ 小さじ 1.5～2

(材料の配分は、お好みで調整してください)

<つくり方>

わさびと豆乳マヨネーズを混ぜ、そこにめんつゆを加えてさらに混ぜる。

うっすらとした緑色を目安に、お好みの味に調整してください。