

—茗荷茎のレシピ—

茗荷茎のまぜご飯

【材料】

- ・茗荷：5本
- ・大葉（今回は大学で栽培しているものを使用しました!）：3枚
- ・ご飯：400グラム
- ・ごま油：適量
- ・だし醤油：適量
- ・炒りごま：少々



① 茗荷と大葉を切る

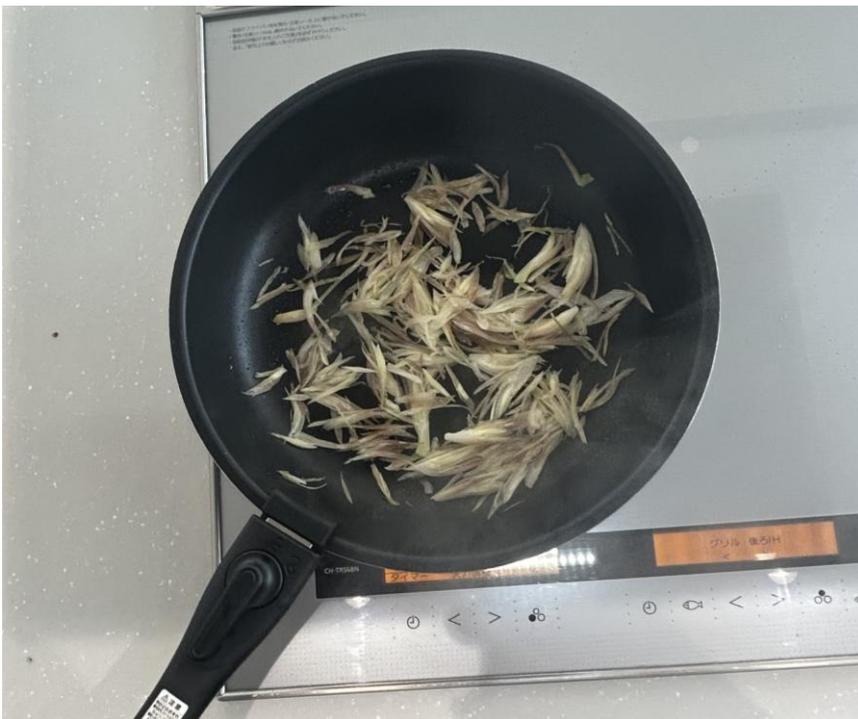
茗荷はよく洗って、千切りにし、水に少しさらしてから水気を切る。

大葉は千切りにする。



②茗荷をさっと炒める（ポイント！）

フライパンにごま油を熱し、茗荷を中火で30秒～1分ほど炒める。  
香りが立って、ほんのりしんなりするくらいでOK。



③味付けをする

火を止めたら、だし醤油を加えてさっと和える。

④ ご飯に混ぜる

炊きたてのご飯に③と千切りにした大葉を加えて、しゃもじで切るようにふんわり混ぜる。



⑤ 仕上げ

器に盛って、炒りごまをトッピング。

私たちのアレンジレシピ

ご飯に混ぜる際に刻んだカリカリ梅を入れました！





ピーマンを丸ごと使ったレシピー

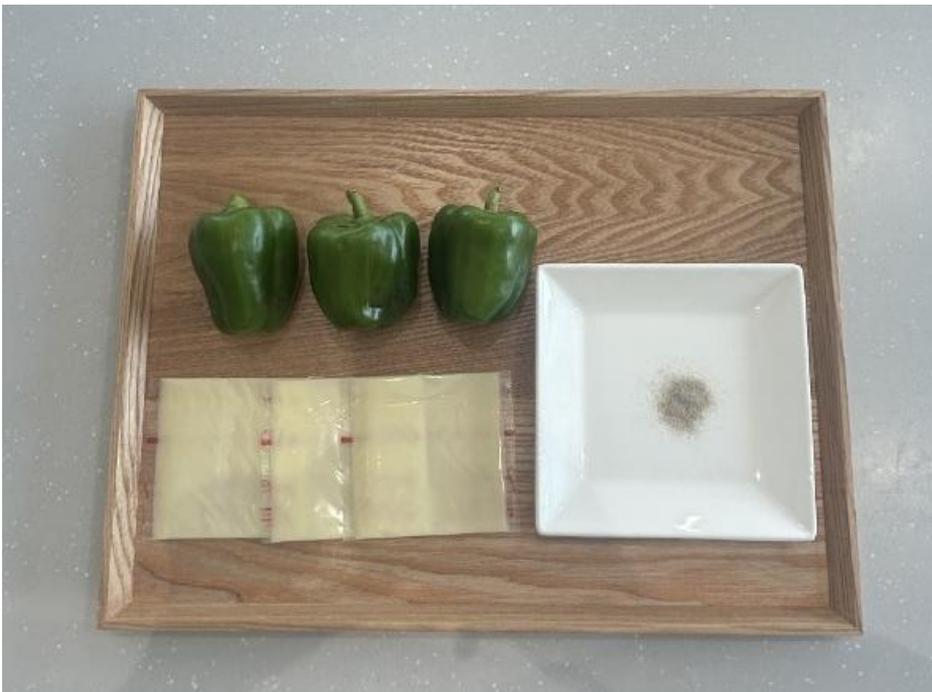
ピーマンのチーズ炒め

**【材料】**

ピーマン：3個分

とろけるチーズ：3枚

塩コショウ：適量



① ピーマンのへタをとり千切りにする。(このときに種とわたは取りません)



② フライパンに油 (今回はごま油を使いました) をひいて中火で炒める

③ ピーマンが柔らかくなり始めたら塩コショウをかけて軽く炒める。



④ 弱火にしてとろけるチーズを入れさっと炒める。  
完成



—かぼちゃの種を使ったレシピ—  
かぼちゃの種炒り（ローストパンプキンシード）  
<https://cookpad.com/jp/recipes/19068291>

**【材料】**

かぼちゃの種：1個分（20～30g くらい）  
塩：少々  
オリーブオイル（またはバター）：適量

**下準備**

- ① かぼちゃの種を果肉から取り出し、水でよく洗う。
- ② 洗った種はキッチンペーパーでしっかり乾かしておく。お皿に広げてラップせず  
にレンジで乾燥させると時短になります！

## 作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを引いて乾燥したかぼちゃの種を入れる。
- ② 弱めの中火でこんがり色づくまでじっくり炒る。
- ③ 火を止めて塩をふり、冷ましたら完成！

## アレンジアイデア

- ・カレー風味：塩+カレー粉 少々
- ・チーズ風味：火を止めたあと粉チーズをふってまぶす

## ーブロッコリーの茎を使ったレシピー

### ブロッコリーの茎のきんぴら

<https://delishkitchen.tv/recipes/132212078550188417>

## 材料（2人分）

ブロッコリーの茎：1株分

人参：1/2本

ごま油：大さじ1

醤油：大さじ1

みりん：大さじ1

砂糖：小さじ1/2

白ごま：適量

唐辛子（お好みで）：少々

## 作り方

- ① 茎は皮を厚めにむいて、細切りにする。人参も同じく細切りに。
- ② フライパンにごま油を引いて、輪切りにした唐辛子を入れた後、人参がしんなりするまで炒める。
- ③ 少ししんなりしてきたら、ブロッコリーの茎・醤油・みりん・砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 白ごまを加えて完成！