



## おやさいのアレコレ。 sosai（ソサイ）レシピ

作者：jannet

概要：sosai（ソサイ）は、お野菜プリントのTシャツです。こちら→ <http://sosai-sosai.jp/> おもしろい野菜の意匠をほどこした気持ちのいいオーガニックコットン製のシャツですが、なんとTシャツの下げ札にはお料理レシピが…！どれも素材のよさを生かした簡単レシピですのでぜひチャレンジしてみてくださいね。

## キャベツの芯のほくほくスープ

sosai の下げ札に載せているレシピを紹介します。  
まずは大人気のモチーフ、キャベツから。



recipe : キャベツの芯のほくほくスープ

キャベツの芯は、炒めることでほくほくになります。  
ほんのり甘くてほっとする味のスープです。

[材料：1 カップ分]  
キャベツの芯 カップ1杯  
オリーブオイル 少々  
水 300cc  
コンソメ 1/2個  
塩・黒こしょう 少々

1.  
キャベツの芯を刻んでおきます。
2.  
厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、1 を入れ、  
塩ひとつまみ（分量外）をふって軽く炒めます。  
キャベツがしんなりしてきたら15～20分弱火で蒸し煮にします。
3.  
2 に水300ccを注いで煮立て、コンソメと塩少々で味をつけます。  
煮立ったら弱火にし、10～15分煮込み、仕上げに黒こしょうを散らします。

---

エアコンなどで冷えたからだか、ほっこり温まりますよ。  
どうぞお試しください。

## オクラのマヨネーズ和え

sosai のおいしいレシピ第2弾。  
星形がかわいいオクラのレシピです。



recipe : オクラのマヨネーズ和え

マヨネーズと合わせるとモダンな味になり、  
新しいオクラの魅力に出会えます。

[材料：1鉢分]

オクラ 3～4本

塩 少々

マヨネーズ 適量

かつおぶし 少々

1.  
オクラはまるごとサッと茹でます。  
茹ですぎると粘り気が減るので、2分程度で充分です。

2.  
茹で上がったオクラは水気を切って塩をふり、  
少し冷ましてから輪切りにします。

3.  
器に盛りつけ、マヨネーズ添えて出来上がり。  
お好みでかつおぶしもトッピング。  
塩の代わりに醤油やポン酢でも美味しくいただけます。

---  
オクラのねばねば成分は食物繊維。  
カロテンやカルシウムも多く含むので、  
疲れた体の消化機能を助けてくれますよ。

## セミドライトマトのオリーブオイル漬

真っ赤でかわいいトマトのレシピ。  
テーブルが華やかになります。



recipe:セミドライトマトのオリーブオイル漬

旨味がギュッとつまったセミドライトマト。  
そのままおつまみや、サラダ・パスタの具材にも。

【材料：1鉢分】

プチトマト 1パック  
オリーブオイル 適量  
乾燥バジル 適量  
塩 少々

1.  
耐熱皿にうすくオリーブオイルをひきます。
2.  
横半分に切ったプチトマトを1の皿に並べ、  
600Wの電子レンジで10～15分、時々扉をあけ、  
蒸気を逃しながら加熱します。
3.  
トマトが梅干し状に乾燥したら、  
レンジから取り出し湯気が出なくなるまで乾かしたあと、  
オリーブオイルと乾燥バジルをまぶします。

---  
さまざまなお料理に使えるドライトマト。  
作りおきしておくと、さっと使えて便利です。

## アスパラ田楽

鮮やかグリーンのアスパラレシピ。  
さっと作れておいしいですよ。



recipe:アスパラ田楽

茹でずに焼くだけ。  
食材の味を大切にした簡単で素朴な味わいかたです。

【材料：1皿分】  
グリーンアスパラ 3本  
油 少量  
田楽味噌 適量

1.  
グリーンアスパラは根本の硬い部分を切り落とし、  
半分くらいの食べやすい長さに切ります。
2.  
フライパンを熱し、少量の油で焼きます。  
網焼きや魚焼きグリルを使ってもOK。
3.  
軽く焼き目が付いたら皿に盛り、田楽味噌でいただきます。

---  
アスパラは抗酸化作用が高く、アミノ酸が豊富なので、  
美肌効果も期待できます。

## もろこしご飯のおにぎり

黄色があざやかなコーンのレシピ。  
お弁当のいろどりにも。



recipe:もろこしご飯のおにぎり

トウモロコシをたっぷり使ったシンプルなおにぎり。  
食材の自然な甘みがやさしい味です。

【材料：おにぎり2～3個分】

とうもろこし 1本

塩 少々

米 1合

1.  
白米は炊飯器で炊いておきます。
2.  
フォークを使ってトウモロコシの実をほぐします。  
トウモロコシを立て、フォークの背を芯に添わせながら  
下向きにそぐと、実がキレイにとれます。
3.  
2に蓋をしてレンジで1～2分加熱し、  
熱いうちに塩をなじませます。
4.  
炊きたてご飯に3を混ぜておにぎりにします。  
お好みで海苔を巻いたり、中にチーズを入れても  
美味しくいただけます。

---  
とうもろこしはエネルギー吸収にすぐれています。  
いつもと違うおにぎりをためしてみたい時にぜひ。