

## 野菜をおいしく食べるヒント

重ねる順番

- 振り塩 ひとつまみ
- 豚肉うす切り
- にんじん
- 玉ねぎ
- いも類
- キャベツ
- 葉物野菜
- きのこ類

重ね煮とは…

下に向かって伸びる根菜・上に向かって伸びる葉菜の双方の「伸びる力」を利用した煮方です。

砂糖やみりんがなくても野菜の甘みをしっかりと引き出します。

1. 全ての野菜をなるべく同じ大きさに切る。
2. 野菜を順番に重ね、ふたをし弱火でゆっくり時間をかけて火を通す。ふたの穴はホイルをつめたりしてふさぐとよい。
3. 焦げ付くようであれば、誘い水を入れる。
4. 20~30分していい香りがしてきたら出来上がり。

アレンジ方法



加えるもの	料理例
塩・しょうゆ ドレッシングなど	温野菜サラダ 和え物
水 牛乳・豆乳 カレールー	スープ カレー・シチュー
小麦粉	お好み焼き チヂミ

## 野菜から食べるヒント

### 食事の一囗目を野菜から食べる

～サラダ・和え物・みそ汁何でもOK～

野菜を食べられる状態にして、タッパーへいれておく

ミニトマト・きゅうり・キャベツ→洗ってタッパーへ  
ブロッコリー・スナップえんどう→ゆでておいてタッパーへ

料理中、野菜を切ったら、はじっこをパクッ

お父さんのおつまみは、まず刻んだキャベツをだしておく

これは一例です。あなたのオリジナルな野菜の食べ方のコツを見つけてください。

おまけ…  
だけど結構大切

口から入れた糖を効果的に使うタイミングは、食後1時間後ころに動くことです！！！

## 重ね煮の原則



焦げつきそうなとき  
は誘い水を入れる

蒸気が逃げないように  
フタに穴があいて  
いないものを使う

重ね塩	一番上に塩をひとつまみふる(材料の分量外) ※料理によって、味噌を使う場合もある
魚介類	・白身魚 ・えび ・いか ・貝類 など
穀物	・米 ・麦 ・あわ ・ひえ ・きび など
根菜類	①大根 ②玉ねぎ ③にんじん ④ごぼう ⑤れんこん など
いも類	①じゃがいも ②里芋 ③さつまいも ④かぼちゃ など
葉菜類	①ブロッcoli ②キャベツ ③小松菜 ④白菜 ⑤長ネギ など
果菜類	①なす ②トマト ③きゅうり ④いんげん ⑤豆類 など
きのこ・海藻類	・しいたけ ・しめじ ・えのき ・竹の子 ・わかめ ・昆布 ・ひじき など
(塩)	

※数字のついているものは、数字が若い順に重ねる。

弱 火

※同じ性質のものは、多少位置が上下してもよい。

※乾物は生の場合と同じ位置に置く。

※動物性のものは、植物性のものより上に置く。

※こんにゃくはほとんどが水分なので一番下にする。

船越康弘さんが提唱する「重ね煮」の方法です。

詳しくは「百姓屋敷わら」ホームページや  
書籍をご参考ください。