

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO®

今日6月5日は「世界環境デー」

旬の食材を使った「エコうまレシピ®」をみんなの食卓から

企画・制作／東奥日報社 東京支社

食材 嶽きみ (トウモロコシ)

皮

ひげ

静岡出身・小料理「飯田橋 千福」の女将 木村さんが教える嶽きみの「エコうまレシピ」

糖度が高く、生でも食べられる「嶽きみ」を余すことなく使います。普段は捨ててしまいがちな部分も活用した「エコうまレシピ」です。もちろん普通のトウモロコシでも代用できます。みなさまも食卓でお試ください。



メニュー1 実を煮る



嶽きみのコーンスープ
みんな大好きなコーンスープは、嶽きみの実をたっぷり使用します。嶽きみ特有の甘さとツブツブした食感を楽しめます。「コンソメ」を入れることでの深みある味に仕上がります。

メニュー2 実をカラリと揚げるとウモロコシと季節野菜のかき揚げ



嶽きみの実と旬の野菜を使ってかき揚げに。タネに「丸鶏がらスープ」と「コンソメ」を入れることで、天つゆや塩などをつけなくても、そのままおいしく食べられます。

メニュー3 実を炒める



コーンと季節野菜のバター炒め
嶽きみの実とじゃがいもをバター、「丸鶏がらスープ」と「コンソメ」で炒めます。少しこんがり仕上げるのがコツです。



嶽きみを余すことなく使った「だけトウモロコシゴハン」

エコうまポイント! 普通は捨ててしまいがちな **芯** **皮** **ひげ** までも使った「エコうまレシピ」です。

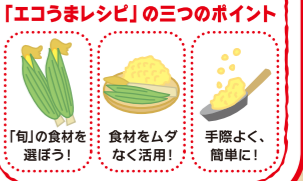


- | 材料(4人前) | 作り方 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 嶽きみ(トウモロコシ)…3本 米…2合 日本酒…大さじ1杯 塩…小さじ1杯 うす口醤油…小さじ1杯 「ほんだし®」…大さじ1杯 | <ol style="list-style-type: none"> 皮とひげをむいて、嶽きみを8分程度蒸します。 実をぞぎ落とします。 カップ2杯(400cc)程度の水をいれた鍋に「ほんだし®」、芯・皮・ひげ、日本酒、うす口醤油をいれ、15分間煮て出汁を作ります。 お米を研ぎ、③と実を炊飯器の中へ。 炊き上がれば完成。 お好みで盛り付け時に三つ葉などの香草を添えます。 |



今回使用したのはコチラ!
「ほんだし®」
香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしです。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げることができます。
ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています。
エコうまレシピ 検索

「エコうまレシピ」とは…
味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい)」「レシビ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんな「エコうまレシピ」をはじめましょう!



*「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。

動画を見て「だけトウモロコシゴハン」の詳しい作り方をチェック!! [URL:http://www.toonippo.co.jp/tv/10ch.asp](http://www.toonippo.co.jp/tv/10ch.asp) 東奥NETテレビ 検索

東奥NETテレビ 特設ページの動画を見て詳しい作り方をチェックしよう。①Web東奥→②東奥NETテレビ→③PRchをクリック(ページ上部タブの一番右です)→「首都圏から」のコーナーの中に「エコうまレシピ」特設ページがあります。