

今日、6月5日は世界環境デー。

みんなで楽しく、ふるさと「エコうまレシピ[®]」を作ってみよう!

松山長なすは甘味があって皮も身もやわらかいのが特徴!



松山長なすを使った「エコうまレシピ」

管理栄養士 今川 弥生さんの

旬の食材を丸ごと使った料理はエコにつながります。残さず食べ切れば、地球への負担も軽減できます。



なすとじゃこの味噌ご飯

(エコ…ひとつで2度おいしい)

これから旬を迎えるなす。炒める時に「ほんだし[®]」を加えるとなすの甘さが引き立ちます。ピリ辛味噌で味付けし、刻んだシソのさわやかさが梅雨のジメジメを一掃してくれそう。「ほんだし」汁をかけお茶漬け風にしてもおいしいです。



エコうまポイント



揚げだしなす

なすは皮のまま適当な長さに切って片栗粉をつけて揚げる。「ほんだし」で作った天つゆをかけ、大根おろし、ネギ、花かつおをのせる。

エコうまポイント



なすの餃子の皮ピザ

市販の餃子の皮になすの輪切り、プチトマト、ベーコン、ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼くだけ。味の決め手は「コンソメ」を使ったトマトソース。

エコうまポイント

冷製 中華風蒸しなす

なすを縦4等分に切り電子レンジで加熱。ごま油、ラー油、しょうゆ、酢と「丸鶏がらスープ」で作った中華風たれに漬け込み冷蔵庫で冷やすだけ。調理時間はたったの5分。

エコうまポイント

なすの皮のマリネ

ディップ作りで残った皮は捨てずに利用。カリッと揚げて、タコやパプリカ、キュウリなど旬の野菜と一緒に酢物(マリネ)に。

エコうまポイント

なすとアボカドのディップ

皮をむいたなすを「コンソメ」で煮て、ゆで卵やアボカド、タマネギなどお好みの野菜を加えて混ぜる。クラッカーやパンにのせていただく。

エコうまポイント

松山長なすを使った「エコうまレシピ」

■材料(4人分)

- ごはん……………4杯分
- 松山長なす……………1/2本(角切り)
- ちりめんじゃこ……………20g
- 「ほんだし[®]」……………小さじ1
- 油……………適量
- a
 - ① 麦味噌……………大さじ2
 - トウバンジャン……………小さじ1/2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1
- シソ……………4枚(せん切り)



「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」和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽に美味しく仕上げることができます。

■作り方

- ① フライパンに油を熱しなす、ちりめんじゃこ、「ほんだし[®]」を入れて炒める。
- ② ①にaを加えて、さっと炒める。
- ③ お茶碗にごはんを盛り、シソを敷き②をのせる。

「エコうまレシピ」とは?



味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」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。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

「エコうまレシピ」3つのポイント

- 「旬」の食材を選ぼう!
- 食材をムダなく活用!
- 手際よく、簡単に!

エコうまレシピ

検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。