

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

きょう 6月5日は世界環境デー

エコライフは、身近な食卓から

旬の食材を、ムダなく、手際よく簡単に調理する「エコうまレシピ」にチャレンジ。
福岡の季節の食材を使って作る、家族にも地球にも優しい「エコうま」ごちそうを、召し上がれ。

「エコうまレシピ®」
にチャレンジ!

古川クッキングスクール講師
佐藤彰子さんが
アドバイス



福岡県糸島市の姫島出身。古川クッキングスクール講師。魚介類をおいしく変身させる料理ユニット「サカナガミ」のメンバーとして、テレビや雑誌でも活躍中。

車エビでも作れますが、
地元産の花エビをぜひ使って。

子どもにも人気のエビは、和・洋・中のだしと組み合わせれば料理の幅が広がって便利。また高タンパク・低脂肪の身だけでなく、体全体の調子を整えるキチンが含まれた殻を使うと、栄養価もエコ度もぐんとアップします。ご紹介する料理は全て車エビでも作れますが、地元産の花エビをぜひ使って。頭がグラグラせず、全体に透明感のあるものが新鮮。取れたてが手に入る地元食材はおいしいのはもちろんのこと、地産地消でエコにつながります!



殻ごと素揚げして
エコうまポイント

いろんな食感を
楽しんで

エビのチリソースがけ

普段は身だけを使うことが多いエビチリ。殻が軟らかい伊都の花エビなら、殻ごと素揚げして作るのがおすすめです。身のぷりぷり感と殻のバリバリ感を楽しんで。

エコうまポイント

ぷりぷりの身で
生春巻き風にして簡単に

花エビのレタス巻き ~豆腐ドレッシング~

ぷりぷりのゆでたエビと野菜をレタスで巻くだけの時短料理。ドレッシングは、香ばしく揚げた殻とポン酢、裏ごしした豆腐を合わせるだけ。「ほんだし」を加えてまろやかに仕上げます。



「伊都の花エビ」は5~12月に糸島近海で捕れる、車エビよりも小ぶりのエビ。甘くておいしく、小さめのエビは殻をむかなくても食べられます。

福岡の“旬”な食材 伊都の花エビ

頭を煮込んで

エコうまポイント

旬を迎えるエビとナスをおいしく
エビとナスのうま煮

頭の部分にあるみそにはうま味がたっぷり。頭をそのまま炒めて油に香りを入れ、ナスと煮込んで和風の煮物に。頭をへらでつぶしながら炒めて、だしを出し切るのがポイントです。

エコうまポイント

頭と殻を使って!
食材をムダなく活用

エビグラタン

炒めたエビの頭とタマネギ、ニンニクを白ワインで煮詰めて濃厚なソースを作り、ホワイトソースと合わせてオーブンへ。揚げた殻を砕いて振り掛ければ“エビ使い切り”グラタンの完成!

牛乳でのはてはナイスリメイク!
エビ風味のミルクスープ

ホワイトソースが余ったら、牛乳でのはてはミルクスープにリメイクを。エビの風味豊かなぜいたくスープです。



頭、身、殻使い切り! 究極「エコうまレシピ」

伊都の花エビのスープチャーハン



1 熱した鍋にサラダ油を入れてエビを殻付きのまま炒める。ほんのり焼き色が付いたら取り出し、エビを頭と胴に分けて、頭は細かく刻む。



2 鍋に1のエビの頭を入れ、丁寧に炒めて香りを出し、ニンジンとタマネギを加えて炒める。ご飯を加えて、ほぐれたらAで味を調え、器に盛る。



3 2に錦糸卵と高菜漬は1のエビの胴部分を盛り、別鍋で熱したBを注ぐ。最後に刻みのりと博多万能ねぎを散らして出来上がり。



【材料(4人分)】
伊都の花エビ……………約160g
ご飯……………茶わん4杯分
ニンジン(みじん切り) 1/3本
タマネギ(みじん切り) 1/2個
サラダ油……………大さじ3

(トッピング)
博多万能ねぎ(小口切り) 1/2束
高菜漬……………40g
錦糸卵、刻みのり……………各適量

A(チャーハン味付け)
酒……………大さじ4
みりん……………大さじ4
塩・こしょう……………各少々

B(スープ)
水……………600ml
味の素KK 丸鶏からスープ……………小さじ4
薄口しょうゆ……………小さじ1

エコうまポイント

食材を丸ごと味わい尽くすレシピ
残り野菜で手早く、簡単に
エビは鮮度が落ちやすいので、豪快に使い切りを



「エコうまレシピ」とは?

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味い・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できるから、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」を始めましょう!



「旬」の食材を選ぼう!



食材をムダなく活用!



手際よく、簡単に!

今回使用したのはこちら

「味の素KK 丸鶏からスープ」
丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した本格的な鶏からスープの素です。鶏だしの鍋や炒めものなどさまざまな料理をおいしくします。

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」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。