

おいしさ、そして、いのちへ。  
Eat Well, Live Well.

**AJINOMOTO**

夏にむかうこれからの季節、会津地方で生産される旬の丸茄子を使った「エコうまレシピ」を、ふくしまFMアナウンサー 矢野真未さんに紹介していただきました。人にも地球にも優しい料理で、毎日を元気に過ごしましょう。

今日6月5日は  
世界環境DAY

茄子たっぷり  
ヲタユイコ

**エコうまポイント!**  
旬の食材をまるごと使用。  
火の通りが早い茄子だから、  
煮込み料理が手早くできる。



# 会津丸茄子を使って 「エコうまレシピ」 を作ってみよう!!

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。



会津丸茄子の  
挽肉あんかけ

**エコうまポイント!**  
旬の食材をまるごと使用。  
あんかけが「丸鶏からスープ」で  
簡単にできる。

作っ  
て  
み  
よ  
う  
!!

会津丸茄子きざみ醤油和え

**【材料】**

- ◆丸茄子……………2個
- ◆みょうが……………2個
- ◆しそ……………4枚
- ◆醤油……………大さじ2
- ◆「ほんだし」…小さじ1
- ◆花かつお ……適宜

**【作り方】**

丸茄子を千切りにし、さっと水にさらします。刻んだみょうが、しそとともに、「ほんだし」を加えた醤油であえる。花かつおをそえてできあがり。

**エコうまポイント!**

旬の食材をまるごと使用。電気やガスを使わず、手際よく簡単にできる。



ご紹介者  
ふくしまFM  
矢野 真未さん

仕事で忙しい毎日でも、お昼は出来るだけお弁当を作っていたり、夜遅くまで仕事の時は、朝早く起きて夕ご飯の準備をして出かけたり、休日も含め、和食洋食問わず、料理を楽しんでいます。どんな忙しい時でも下処理が楽な“茄子”は重宝な食材ですね。生でも、加熱しても美味しい茄子の旬はこれから。味の素KKの調味料を使えば、さらに時短で美味しくエコな料理が出来ますよ。

会津丸茄子

形状が巾着型で丸いことからこの名がついたと言われている。実が大きい割に引き締まっているため歯ごたえが良い。焼く、煮る、炒める、ゆでるなどどんな調理でも美味しい。7月から9月が旬で、産地は会津一円。

## 「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!



「旬」の食材を  
選ぼう!



食材をムダなく  
活用!



手際よく、  
簡単に!



今日の  
Choice!

「ほんだし」は香り、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。

エコうまレシピ 検索  
<http://www.ajinomoto.co.jp>