

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

# 安芸津まる赤ジャガイモで「エコうまレシピ®」

6月5日は 世界環境デー **食卓からエコライフを!**

地元の旬な食材を無駄なく使うことがエコな暮らしの第一歩。春ジャガの出荷が6月から始まる東広島市安芸津産の「まる赤ジャガイモ」を丸ごと使った、「エコうまレシピ」を紹介し、毎日の食卓からエコライフを始めましょう!



シャキシャキ食感 マグロ入りゴマあえ



千切りにしたジャガイモをさっと湯をぐらせ、冷水で締めシャキシャキに。マグロ、ミツバを加え、「ほんだし」入りのごま酢であえる。

旬の「春ジャガ」を丸ごと使おう!

## まる赤ジャガイモって?

安芸津の赤崎地区を中心に栽培される「まる赤ジャガイモ」。この地域特有の赤れんがのような色をした赤土は、鉄分などのミネラルを豊富に含んでおり、でんぷん質の高いイモが育ちます。春ジャガの旬は6月初旬から7月中旬。甘みがあり、ホクホクとした味わいが人気を集めています。

定番の肉じゃがはもちろん、電子レンジで温めるだけでもおいしい「まる赤ジャガイモ」を「エコうまレシピ」で丸ごとどうぞ。

クリーミーな味わい ふわふわ豆乳スープ



炒めたジャガイモとタマネギに豆乳と「丸鶏がらスープ」を加え、ミキサーに。仕上げにゆでたエビを載せて完成。フワフワの食感が美味。



## むいた皮もムダなく活用 「皮付きまる赤ジャガのきんぴら」

料理監修:クッキング・サロン クレイン主宰 藤田千鶴さん(広島市東区)

旬の春ジャガとアスパラガスがたっぷり入ったきんぴらです。ジャガイモは皮付きのままなのでシャキシャキの食感に。味を付けるときは、「ほんだし」と砂糖を先に入れ、しょうゆ、酒の順で調えていきます。

**エコうまポイント** 皮の回りは、実は栄養分の宝庫。ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などを豊富に含んでいます。捨てるのはもったいないね。

材料(4人分)

- まる赤ジャガイモの皮 ……4個分
- 牛薄切り肉 ……100g
- ニンジン ……60g
- アスパラガス ……2本
- 黄パプリカ ……1/2個
- 「ほんだし」 ……小さじ1(3g)
- 砂糖 ……大さじ1.5
- しょうゆ ……大さじ1.5
- 酒 ……小さじ1
- ごま油 ……大さじ2
- 白ごま ……小さじ1

- ジャガイモをよく洗い、芽を取る。少し厚めに皮をむき、千切りにする。アスパラガスなど他の野菜も千切りにする
- 牛肉は1cm幅に切る
- フライパンにごま油大1を熱し、牛肉をさっと炒め、取り出す
- ごま油大1を足し、ジャガイモの皮、ニンジンを炒める。続いてアスパラガス、パプリカを炒め、牛肉を戻す
- 「ほんだし」と砂糖を加えて混ぜ合わせ、しょうゆ・酒を加えて炒める
- 出来上がったらすぐにバットなどに移し、器に盛り、ごまをふる

ピリッと刺激的 皮付きポテトのチリソース



揚げた皮付きジャガイモとゆでたソラ豆、スナップエンドウを、豆板醤、「丸鶏がらスープ」、ケチャップを合わせたチリソースで炒めピリ辛に。



## 「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!

「旬」の食材を選ぼう

食材をムダなく活用!

手際よく、簡単に!



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」、「エコうまレシピ」は味の素kkの登録商標です