

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」、みんなで楽しく

ふるさと「エコうまレシピ」®

をつくってみよう!

石川の旬の食材 加賀太きゅうり

エコうま POINT!

鶏肉は小さく切ること
で手早く炒められ、短い時間
で効率よく調理できます。
省エネと時短を合わせた
レシピです。



加賀太きゅうりの「使い切り」
ピリ辛炒め煮
〔丸鶏がらスープ〕使用

エコうま POINT!

通常は捨てがちな種や
皮の部分もスープとして活用。
加熱することで種に
甘味が増し、つるっとした
食感が面白い
スープです。



加賀太きゅうりの「種」を使った
洋風かき卵汁
〔コンソメ〕使用

エコうま POINT!

火を使わない簡単メニュー。
冷蔵庫の残り野菜を使って
簡単にできます。太きゅうり
の皮のほろ苦さがアクセント
になり、さっぱりと
いただけます。



加賀太きゅうりの「皮」を使った
浅漬け
〔ほんだし®〕使用

6月からが旬の代表的な加賀野菜、加賀太きゅうり。ウリと見間違えそうなほど太いきゅうりで、普通のきゅうりの5~6本分の重量があります。別名ジャンボキュウリとも呼ばれます。果肉は厚く柔らかいので、加熱料理にも向いています。日持ちも良く、また利尿作用などの栄養効果もある万能野菜です。加賀太きゅうりは、ボリュームもさることながら、工夫さえすればすべて使える、とってもエコな食材です。みずみずしい加賀太きゅうりで、これからの季節を元気に過ごしましょう。

しもおきひろこさん

生粋の金沢生まれ、金沢育ちのフードコーディネーター。料理研究家。料理好きが高じてこの世界に飛び込み、料理講師を経て独立。2008年しもおきひろこキッチンスタジオを開設。金沢学院短期大学の非常勤講師をはじめ、県内のレストランをプロデュースなど「食」にまつわる様々なフィールドで幅広く活動中!



加賀太きゅうりの種を使った洋風かき卵汁

通常は捨てがちな種や皮の部分もスープとして活用し「エコうまレシピ」に!

●材料(4人分)

- 加賀太きゅうりの種の部分.....1本分
- 加賀太きゅうりの皮の部分.....適宜
- 卵.....1個
- 水.....600cc
- 「味の素KKコンソメ」.....1個
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- 片栗粉.....ひとつまみ

●作り方

- 1 加賀太きゅうりの皮は千切りにし、種は細かく切っておく。卵は溶いて片栗粉を入れ、混ぜておく。
- 2 鍋に水と「コンソメ」を入れて沸かし、加賀太きゅうりの種を入れてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで調味する。いったん煮立たせて、そこに卵を回し入れ、卵が浮いてきたら火を止める。
- 3 器に盛り、加賀太きゅうりの皮を飾ってできあがり。



今回使用したのはこちら!

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のkokがギュッと詰まった洋風スープの素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理が一層おいしくなります。

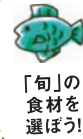
ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています

エコうまレシピ

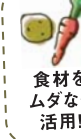
検索

「エコうまレシピ」とは?

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい・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!