

おいしさ、そして、いのちへ。  
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®

ベジタブル&フルーツJr.マイスター

# マミーさんの おすすめ



鹿児島では、「にがうり(苦瓜)」や「にがごい」と呼ばれ、昔からよく食べられてきた野菜ゴーヤ。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏バテ防止の強い味方です!

いつも捨ててしまいがちな中のわたや種もまるごと使って調理します。ツルや葉で窓を覆い、日光を遮る「緑のカーテン」として栽培するのも人気です。

米永 千代美さん

鹿屋市出身。鹿児島で野菜ソムリエとして地産地消・健康を掲げながらテレビ、雑誌で活躍中。道の駅たるみず向かいの「マミーズカフェ」店主

# 6月5日は世界環境デー。地球に優しい「エコうまレシピ®」に挑戦しよう!!

「エコうまレシピ」

鹿児島の夏の味

# 「にがごい」丸ごと使い切り

にがごい茶

残ったにがごいは薄くスライスして、外皮もわたも種も天日干し(フライパンでからいりでも)してにがごい茶に。



にがごいと黒豚の炒め物



にがごいとトマトのスープ



にがごい種のおつまみ



にがごい天丼



## 「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!

わたごと揚げたにがごいは食べ応え十分。パプリカが鮮やかな色を添え、だしが素材の味を引き立てます。

【作り方】

- ①. にがごいは厚め(1cm弱)の輪切りにする。中のわたは残して、種だけ取り除く。
- ②. パプリカは種を抜き、一口大に切る。
- ③. 薬味のミョウガは、縦に薄切り、大葉は千切りにする。
- ④. 衣の材料(小麦粉・溶き卵・冷水・塩)を合わせ、手早く混ぜて衣を作る。

- ⑤. ④の衣液に輪切りにしたにがごいを5分ほど揚げ込む。
- ⑥. 容器に材料の水・「ほんだし」・しょうゆ・みりんを全て入れ、電子レンジで加熱して天つゆを作る。
- ⑦. 170℃の油で天ぶらをカラッと揚げる。
- ⑧. ご飯ににがごい、パプリカの天ぶらを彩りよく盛り、ミョウガ、大葉、おろしショウガをトッピングして天つゆをかけていただく。

## エコうまポイント

にがごい天丼は中のわたもムダなく活用。炒め物やスープで残った種はからいりしてごま油と塩こしょうしておつまみに。天つゆは材料を混ぜ合わせ、レンジで加熱し、電気代・ガス代も節約。

【材料】4人分

- にがごい…1/2本 ● パプリカ(赤・黄)…各1/2個
- ご飯…4食分
- 〈天ぶら衣〉小麦粉…80g、卵(全卵)…1個、冷水…60cc、塩…少々
- 〈天つゆ〉「ほんだし」…小さじ山盛り1、水…100cc、みりん…大さじ2、しょうゆ…大さじ1
- 〈薬味〉ミョウガ…1本、大葉…4枚、おろしショウガ…適量



「ほんだし」120g箱



「味の素kk丸鶏がらスープ」50g袋



「味の素kkコンソメ」固形21個入箱

今回使用したのはこちら!

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

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素kkの登録商標です。

エコうまレシピ 検索