

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

旬をまるごと味わう、今日から始めるエコでおいしい食卓!

野菜ソムリエ カワシマ ヨウコさんが「エコうま」伝授!

ブロッコリーをまるごと楽しむ「エコうまレシピ」



ブロッコリーと
にんじんのかき揚げ

エコうまポイント

- 捨ててしまいがちな茎の部分を活用。薄くスライスしてかき揚げに。
- フライパンで揚げるから少ない油で手際よく。



ブロッコリーと
ささ身の中華炒め

エコうまポイント

- 甘く柔らかい花蕾の部分を活用。
- 下ごしらえがいらさず早く簡単!
- 酒をふりかけ蒸し焼きに。旬ならではの栄養を逃しません!



茎も捨てずに
まるごと使って
ムダなく簡単に!

カワシマ ヨウコさん
日本野菜ソムリエ協会
認定 野菜ソムリエ、ベ
ジフルビューティード
バイザー。野菜教室講
師、東北放送「ウォッ
チンみやぎ」の料理コ
ーナー担当、フリーペ
ーパーなどにコラムやレ
シピを執筆。

ブロッコリーまるごと!!クリームリゾット

【材 料】(4人分)	
ブロッコリー	1株(1/2は小房分け、残りの花蕾と茎はみじん切り)
たまねぎ	1/2個(みじん切り)
鶏もも肉	160g(ひと口大に切る)
にんじん	1/2本(5mm幅のいちょう切り)
パプリカ(赤・黄)	各1/6個(2cm程度の長さに)
エリンギ	1本(ひと口大に)
しめじ	1/2株(手で裂く)
ご飯	お茶碗3杯分(約420g)
水	600cc
「味の素KK 丸鶏からスープ」	大さじ1と1/2
生クリーム	200cc(牛乳でも可)
塩・こしょう	適量

【作り方】
① 熱したフライパンでたまねぎを炒め、鶏肉とにんじんを入れてさらに炒める。
② パプリカ、エリンギ、しめじ、ブロッコリー(小房)を入れてサッと炒めたら、水と「丸鶏からスープ」、ブロッコリーの茎・花蕾のみじん切りを入れてフタをし、5分ほど蒸らす。
③ ②に生クリーム、ご飯を加えてなじませ、塩・こしょうで味を調える。



エコうまポイント

- ブロッコリーをまるごとムダなく使って! 茎や花蕾のみじん切りにして加えると、食感も楽しめます。
- 今が旬のうま味たっぷりのブロッコリーを油で炒めて。カロテンの吸収率がアップ!
- 花蕾部分は蒸す前にさっと炒めるだけ!



宮城県産
「ブロッコリー」
おいしい秘密

鮮度の良いものほど甘く柔らかいのでブロッコリーは地産地消がおすすめ!宮城県のブロッコリーの生産量は近年増加傾向にあり、角田市、名取市などの仙南地域に加え、県北の大崎市田尻地域でも地域振興作物として作付けが広がっています。

地元のものが一番!

宮城産「ブロッコリー」で栄養たっぷり Let's「エコうまレシピ®」でクッキング!!

今日6月5日は世界環境デーです。今すぐ簡単に取り組めるエコといえば「食」。旬の食材をムダなく使うだけで、環境にやさしい暮らしが実現します。そこで、今が旬のブロッコリーについてご紹介! ブロッコリーは、カロテンやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などを豊富に含む、栄養バランスのよい緑黄色野菜。花蕾(からい)というつぼみが集まった部分はもちろん、茎にも栄養がたくさん含まれているので、まるごと食べるのがおすすめです。ブロッコリーを選ぶ際のポイントは、根元の切り口がみずみずしく、色鮮やかでつぼみが詰まっていること。あまり日持ちがしないので、保存するときはポリ袋にいれて冷蔵庫へ。



今回使用したのはこちら!
丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した本格的な鶏がらスープの素です。鶏だしの鍋や炒めものなど様々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「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!



※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。