

みやざき産ピーマン ムダなしカットな「エコうまレシピ」®



ヘタ

タネ

おまけに
女子力
UP!

6月5日は「世界環境デー」。毎日の料理もちょっとした工夫で「エコ」できるんです。手際よくカンタンに作れば電気やガス代を節約でき、食材をムダなく使えば地球への負担も軽減。また、旬の食材を選ぶのも大切です。たとえばピーマン。宮崎を代表する野菜の一つですが、捨ててしまいがちなヘタやタネも立派な食材です。料理に加えて、おいしくいただきましょう。今回はそんなエコで美味しい(上手い)『エコうまレシピ』を紹介します。おいしくて環境にも優しい『料理術』で女子力アップに挑戦しませんか？

エコうまポイント!



刻んで使うときにはヘタもタネも取らずにそのまま千切りに。タネはカリウムを豊富に含んでいます。



繊維を切断することで「苦み」も軽減されますよ。



乱切りして使うときは「ヘタ」と「タネ」の処理をしてから。「ヘタ」は手でもぎった方がうまく取れます。



火を通す料理では、「ヘタ」と「タネ」は刻むことで立派な料理の具材に。

「ヘタ」と「タネ」までおいしく!

ピーマンのヘタをちゅうちょなく捨てていませんか? 「ヘタは捨てる物」という先入観を取り払きましょう。食材をムダなくおいしくいただいて、あなたも「エコシェフ」に。



料理研究家
山口 町子さん
四季五穀亭オーナーシェフ
(宮崎市)

マチコさん
オススメ!

「エコうまレシピ」ってなに?

「旬」の食材を選ぼう!
食材をムダなく活用!
手際よく、簡単に!

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。毎日の食卓でカンタンに出来るから、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!

味の素KK 丸鶏がらスープ 50g袋
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。スープ、鶏だしの鍋や炒めものなどあらゆる料理においしく使えます。

ほんだし 120g箱
3種のかつお節を使用した*香り高く一番おいしい*和風だしの素。さっと入れて簡単手軽に和風メニューの味付けに仕上げられます。

味の素KK コンソメ 顆粒60g袋
じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッとつまった洋風スープの素。いつものスープや煮込み料理などが一層おいしくなります。

「エコうまレシピ」

ピーマンと海苔の超カンタン中華和え



夕飯の「もう一品」に迷った時、お弁当のおかずにかが? レンジでチンするだけのカンタンレシピを山口町子さんに紹介してもらいました。栄養豊富なピーマンはメラニン色素を分解するビタミンCもたっぷり。女性が気になる日焼け対策にもオススメの一品です。

材料(4人分)

ピーマン	4個
味の素KK 丸鶏がらスープ	小2
ごま油	小2
ラー油	少々
焼き海苔	1枚

作り方
①ピーマンは縦に2等分して、ヘタとタネが付いたまま、横に千切りにする。
②耐熱タイプの器にピーマンを入れ、「丸鶏がらスープ」をふり、ラップをしてレンジ(500W)で1分間加熱する。
③ラップを外し、ラー油をたらして混ぜ、もみ海苔を加えてさっと混ぜる。

ピーマンと豚肉の超楽々パン粉炒め



材料(4人分)

ピーマン	青4個・赤2個
豚肉こま切れ	150g
パン粉	1カップ
味の素KK コンソメ 顆粒タイプ	大1
オリーブ油	大5
黒こしょう	適宜
粉チーズ	適宜

作り方
①ピーマンは縦半分になり、ヘタとタネは手で取って軽く刻む。身は乱切りに。
②熱したフライパンにオリーブ油を入れ、豚肉を炒め「コンソメ」を振り入れる。すぐにパン粉、ピーマン(タネ、ヘタ含)を加えて、パン粉がカリカリになるまで炒める。
③最後に黒こしょうと粉チーズを加えてサッと混ぜる。

ホームページでは他にもいろいろなおまけ「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」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。