

かぶで「エコうまレシピ®」! 復活! 日本のエコは食卓から

今日6月5日は世界環境デー

企画制作:信濃毎日新聞社広告局

日本人は、元来「食卓エコ」がじょうずでした。もったいないから皮を厚くむき、その皮でさらに一品作り、食材を丸ごといただきました。食事が終わった後のお茶わんにはお湯やお茶を注いで飲み、器をきれいにする習慣がありました。

食事の変化に伴い忘れかけていた知恵と工夫。旬の食材で今日から「エコうま」生活始めてみませんか?

海瀬 由美子先生

○講師プロフィール

旬の野菜とだしを大切に料理教室を主宰。日本の伝統である「箱膳」と食育の普及に取り組み、新聞、雑誌、テレビなどでも活躍中。

長野市産業振興審議会委員、
たちばな箱膳の会長。

長野市在住。

丸ごと食べられる! かぶの特徴!

- ◆葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどの栄養素が含まれている。
- ◆火がとおりやすく、短時間で調理できる。
- ◆自己主張しない味なので、幅広い料理ができる。
- ◆旬の時期を過ぎても、店頭に並んでいる。

自分からウロコの information!

- ◆大陸から渡来したかぶ。奈良時代に成立した「日本書紀」にも記述があるほど、日本人に古くから親しまれている野菜です
- ◆信州を代表する野菜といえば「野沢菜」。実は野沢菜もかぶの一種です。



しのだ 信田 巻

エコうまポイント

余った食材が織りなすハーモニー!
かぶの皮と葉、茎、豚バラ肉ほか、冷蔵庫に残っている野菜と一緒に湯がき、開いた油揚げで巻く。「丸鶏がらスープ」、砂糖、酒、しょうゆで煮含め、最後に唐辛子をお好みで。



かぶとサーモンのマリネ

エコうまポイント

捨てていた葉が料理の決め手!
いちよう切りにしたかぶにスモークサーモン、砂糖、塩、黒こしょう、白ワインビネガー、グレープシードオイルを加え味をなじませる。かぶの葉を「コンソメ」顆粒タイプでゆてた後、みじん切りにし、塩とグレープシードオイルを加え、マリネのソースにする。



葉

茎

皮

かぶの皮の きんぴら

エコうまポイント

皮のおいしさがクセになる!
厚くむいたかぶの皮で作る絶品おつまみ。長細く切った皮をタカノツメを入れた油で炒め、「ほんだし®」、酒、しょうゆで味をつける。最後にごま油で風味付け。ご飯もすすむうれしい一品!



こんなに簡単! ふわっふわの「かぶら包み蒸し」

エコうまポイント

短時間でおいしくできる本格的な「和」のおかず。かぶら包み蒸しの際に使わなかったかぶの皮で「きんぴら」を作り、さらに「エコうま」な食卓へ!

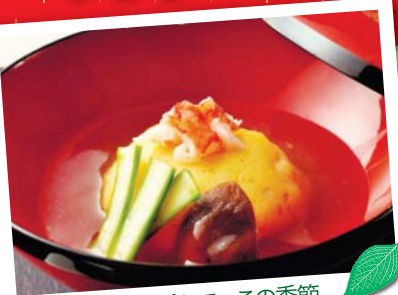
用意するもの (4人分)

- かぶ 皮をむいて300g²
- 卵 1個
- 小ぶりのエビ 6尾
- 生シタケ 2枚
- エノキダケ 30g²
- アスパラガス 1本
- 調味料 「ほんだし®」小さじ2、酒小さじ1/2、うす口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、片栗粉大さじ1、塩少々
- わさび(お好みで)

つくりかた

- 1 厚く皮をむいたかぶをすりおろし、ガーゼなどで150g²の重さになるまで汁を絞る。
- 2 卵をじゅうぶんに溶き、①に加える。
- 3 刻んだエビ2尾を、酒小さじ1/2、塩少々で下味をつけ、①に加える。
- 4 ①に、細かく刻んだエノキダケ、「ほんだし®」小さじ1、片栗粉大さじ1を加える。
- 5 器にラップを敷き、①を4等分した具を入れ茶巾絞りにする。口を輪ゴムでしっかり止める。
- 6 ⑤をひたひたの湯で茹でながら、その湯でアスパラと一緒に茹でる。かぶは5分ほどで火が通る。火を止めたらさらに5分ほど湯の中に置いておく。

いよいよ完成! 茶巾のラップを外しおわんに盛る。アスパラを添え、あんをかけてできあがり!



好みでわさびを添えて、この季節、さわやかなかぶの風味をお楽しみください。

あんのつくりかた

- 1 水1カップを入れた鍋に、「ほんだし®」小さじ1、うす口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1であんを作る。ここに適当な大きさに切ったシタケ、エビ4尾をいれ、ゆっくり火を通す。沸騰させないのがポイント。
- 2 ①の鍋に、水溶き片栗粉を入れトロミをつける。



「味の素KK コンソメ」顆粒60g袋



「ほんだし®」120g箱



「味の素KK 丸鶏がらスープ」50g袋

今回使用したのは **コチラ!** 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!

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。