

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

野菜ソムリエ
三宅八重子さんが
伝授

フリーアナウンサー。
「RSK伊ブニング5時」の
料理コーナーを担当。
山陽新聞カルチャー
プラザなどで講師を
務める。

Potato

この時期、岡山でも掘りたてのじゃがいもが青空市や道の駅に並びます。じゃがいもはナス科の野菜でビタミンやミネラルをバランスよく含んだ食材。ビタミンCは紫外線のダメージからお肌を守ります。じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいので、しっかり摂取できますよ。旬の新じゃがいもを皮ごと使ってごみを減量、ナス科の野菜は体を冷やす働きがあると言われているので冷房費も節約! ただし芽や緑色に変色した皮は毒性成分ソラニンを含むので取り除いて。毎日の食卓からエコライフを実現できる「エコうまレシピ」をご紹介します。

企画・制作／山陽新聞社広告本部

地球にやさしい
おいしい
簡単

「エコうまレシピ®」で 食卓エコを始めよう

自然の恵みを大切に使い、おいしく残さず食べることは、地球への負担を大きく減らします。きょう6月5日は「世界環境デー」。地球にやさしい「エコうまレシピ」と一緒に始めませんか!

ガレット



エコうま
point

新じゃがを丸ごと使い切る。
皮ごと千切りにするので、じゃがいもの風味をしっかりと味わえます。



エコうま
point

残りご飯も有効活用!
一緒に煮込んでミキサーにかけると、やさしいとろみのポタージュが完成。

ポタージュ

旬の新じゃがを味わい尽くす!

揚げ煮

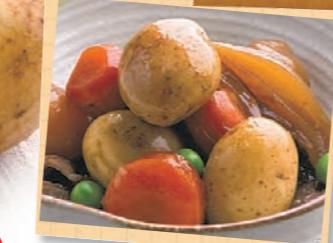


おいしさを活用

エコうま
point

新じゃがは水分が多いので
早く火が通り、ガス・電気の節約に。
揚げ煮はコクが出て、冷めてもおいしい!

肉じゃが



エコうま
point

皮の薄い新じゃがは、そのまま調理OK。
皮をむく手間が省け、調理の時短、生ごみの減量につながります。



新じゃがの皮を使った

パリパリシーザーサラダ

【材料】(4人分)
スライスベーコン………2枚
じゃがいもの皮……………4個分
ごぼう……………10cm程度
ペーパーリーフ……………1袋
桃太郎トマト……………1個
にんにく……………1かけ
パセリ……………適量
「味の素KK コンソメ」
顆粒タイプ……………大さじ1
オリーブ油……………適量

〈ドレッシング〉
マヨネーズ……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ1
生クリーム……………大さじ2
レモン汁……………大さじ1
粗挽き黒こしょう…………少々
塩……………少々

【作り方】

- じゃがいもの皮は2~3mmの細切り、ごぼうはピーラーで5cmくらいになるように回しながらスライスする。「コンソメ」を大さじ2の湯で溶き、じゃがいもの皮とごぼうにそれぞれからめ、5分ほど置いてなじませる。ベーコンは5cmほどの長さに切って細切り、にんにくはスライス、トマトは2cm角くらいに切る。
- 小さめの鍋にベーコンを入れてカリカリに炒め、取り出す。同じ鍋にオリーブ油を少し多めに入れて熱し、にんにくを入れてカリッと揚げる。じゃがいもの皮とごぼうは軽くキッチンペーパーで水気をふき、それぞれぼくしながらカリッと揚げる。いずれもキッチンペーパーで油をきる。
- ②を合わせて、みじん切りのパセリを混ぜ合わせる。
- ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 器にペーパーリーフを盛り、トマトを散らして④をかけ、⑤をのせる。



「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!

「エコうまレシピ」の3つのポイント



※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。