

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イブニング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きることは、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」を一緒に始めませんか！

旬の新じゃがの味を
「味わい尽くす！」

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味わえます。

揚げ煮



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、調理の短縮、生ごみの減量につながります。



ポタージュ

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。

面取れた残り野菜をポタージュへ



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
ペビーリーフ……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】

- 1 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ほどの長さで切って細切り、にんにくはスライス、トマトは2cm角くらいに切る。
- 2 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、それぞれほぐ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。
- 3 2を合わせて、みじん切りのパセリを混ぜ合わせる。
- 4 ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 5 器にペビーリーフを盛り、トマトを散らして4をかけ、3をのせる。

エコうま point

皮にも栄養が多く含まれているので捨てずに調理。新じゃがの栄養を丸ごといただきます！

活用したのはコレ！

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった洋風スープの素です。お好みのお肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理が一層おいしくなります。



「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」の三つのポイント

- 「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。