

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®

今日6月5日は世界環境デー

食卓からLet's エコ!

まるごと冬瓜の「エコうまレシピ」®

野菜ソムリエ

津波真澄さん秘伝の

「エコうまレシピ」をご紹介します!



冬の瓜と書きますが、冬瓜は今が旬! 夏に収穫して、冬頃まで長期保存ができるので「冬瓜」という名前がついたそう。沖縄は冬瓜の生産量日本一を誇り、昔から県民には親しみのある野菜ですが、いつもの調理法だけではなく、皮やワタまで使い切る、エコで滋味あふれるレパートリーはいかがでしょう? 地球にも体にも優しい「エコうまレシピ」をご紹介します。

津波 真澄さん

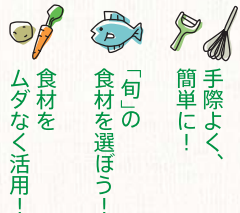
ベジフルビューティ・アドバイザー、アスリートフードマイスターなどの様々な資格を持つ。野菜を効果的に摂り入れ、健康や美につながるアドバイスを県内各地で行っている。

「エコうまレシピ」とは

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味い・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。

3つのポイント



食材をムダなく活用!

「旬」の食材を選ぼう!

手際よく、簡単に!



「皮のきんぴら」

捨ててしまいがちな皮の部分にも、ビタミンが多く含まれます。ゴミを減らしながら栄養もとれる一石二鳥のメニュー。



「さわやかゼリー寄せ」

冬瓜の90%以上は水分で、体の余計な熱を取ると言われています。見た目も涼しく、夏バテで食欲がないときにぴったりな一品。



「カニカマあんかけ」

トロっとした冬瓜とつるんとしたあん。相性の良いふたつの食感と、上に添えたショウガの香りが食欲をそそります。



「ワタのみそ汁」

種ごとワタをみそ汁に。普段とはひと味違う、フワっとした食感が楽しめるエコなみそ汁です。

「ワタもおいしく! 冬瓜のポタージュ」



エコうまポイント

冬瓜はまるごと売られていることが多く、持て余してしまうことも。ミキサーにかけると量をたくさん使うことができます。ワタは捨てずに一緒にミキサーへ。下ごしらえに電子レンジを使えば、調理時間短縮でよりエコに!

材料(4人分)

冬瓜 300g
玉ネギ 1/2個(みじん切り)
バター 大2
豆乳(または牛乳) 500cc
「味の素KK コンソメ」固形タイプ 2個
塩コショウ 少々
パセリ 少々(みじん切り)

作り方

- 1 冬瓜は皮をむき、種を取り、ワタごと一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジに5分(600W)かける。
- 2 玉ねぎは耐熱皿に入れ、3分ほどレンジにかけてしんなりさせる。しんなりしたら熱いうちにバターを混ぜて溶かす。
- 3 ミキサーに冬瓜、玉ネギ、豆乳を入れてミキサーにかけ、鍋にあける。
- 4 「コンソメ」を加え、火にかけて弱火で温め、「コンソメ」を溶かす。
- 5 塩コショウで味を調べ、器に入れてパセリを散らして出来上がり。



「ほんだし」120g箱



「味の素KK丸鶏がらスープ」50g袋



「味の素KK コンソメ」固形21個入箱

使ったのはコレ!

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のkokがギュッと詰まった洋風スープの素です。お好みの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」なアイデア&レシピ大募集!!

ホームページでは他にも色々な「エコうま」を紹介しています!

エコうまレシピ 検索