

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

地元の旬食材を残さず美味しく! カンタン「エコうまレシピ」

「世界環境デー」の今日6月5日に、手軽に美味しく作れるレシピをご紹介します。ご家庭からできるエコライフ、みなさんも始めてみませんか?

アジの
鯛飯風

ユッケ風
アジのたたき

アジの竜田揚げサラダ

アジ
旬の鰯を味わい尽くす!

身皮

身皮

身皮骨

富山湾の
アジ
鰯

栄養士・
フードコーディネーターの
西田美鶴江さん(富山市)に、
これから旬を迎える
富山湾のアジを使った
レシピを伺いました。

にしだ みづえ
西田美鶴江さん
県栄養士会に所属し、富山市内の自宅で料理教室「ビタミッキング」を主宰。食育を通じて多岐にわたる活動を展開している。

本日夕方(16:25~)の「いっちゃん!KNB」(北日本放送)内でも、紙面とレシピをご紹介します!



手軽で美味しい「エコうまレシピ」 アジしんじょの洋風ふわふわスープ

アジのうまみがスープに溶け込み、「コンソメ」とベストマッチ。つみれとは違ったしんじょのふわふわ食感も楽しい一品。スープの優しい色合いにアスパラやプチトマトといった夏野菜を入れることで色鮮やかな仕上がりに。

- 材料
- アジ…中2尾 はんぺん…小1枚 卵白…1個分
 - A 生姜…1片 塩…小さじ1/3 片栗粉…大さじ1
 - 水…3カップ 「味の素kkコンソメ」固形タイプ…1個
 - 塩…少々 玉ねぎ…1/4個 アスパラ…3本 プチトマト…6個
 - 粉チーズ・黒こしょう…お好み

- 作り方
- ① アジは3枚におろしておく。
 - ② フードプロセッサーに①のアジ、はんぺん、卵白とAを入れてなめらかになるまで混ぜる。
 - ③ 玉ねぎは薄切り、アスパラは斜め薄切り、プチトマトはヘタを取り半分は切っておく。
 - ④ 鍋に水と「コンソメ」、玉ねぎを加え沸騰させ、②を一口大に落として、塩で味を調える。
 - ⑤ アスパラとプチトマトを加え、再びふっふっしてきたら、しばらくして火を止める。
 - ⑥ 器に盛り、お好みで粉チーズや黒こしょうをふる。

エコうまポイント! 旬のアジを皮や骨まで丸ごと使った「ふわふわしんじょ」はお手軽で栄養満点!



今回使用したのはコチラ!

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のkokがギュッとつ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などが一層おいしくなります。

ホームページではほかにもいろいろな「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 旬の食材は新鮮でおいしく、環境にもやさしい。エネルギー消費もCO2排出量も減らせます。	食材をムダなく活用! 食材を丸ごとムダなく作ったお料理もおいしく残さず食べ切れば、地球への負担も軽減できます。	手際よく、簡単に! 手順や調理器具を工夫して毎日のお料理に使う電気やガスを上手に節約。地球にも私にもうれしい!
---	--	--

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素kkの登録商標です。

企画・制作/北日本新聞社営業局