

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

# 「エコうまレシピ®」で旬を丸ごと味わおう!

今日6月5日は世界環境デー



食卓から  
エコ  
ライフを

レシピ考案  
料理研究家 斎藤 洋子さん

## 富士北麓産ブロッコリーは今が旬 茎や葉もおいしく食べられます

山梨県では、富士山の恵みを受け栽培された野菜の統一ブランド「富士山やさい」の一つとして、ブロッコリーが生産され、6月から旬を迎えます。

ブロッコリーはビタミンCをはじめ、カロチン、ビタミンB2、カリウム、カルシウムが豊富です。つぼみの集まった花蕾だけではなく、茎や葉にも栄養成分はたっぷり含まれています。

旬の食材を無駄なく活用し、手際よく作ることはエコにつながります。旬のブロッコリーを丸ごと使う「エコうまレシピ」で、食卓からエコライフを始めてみませんか。

プロフィール

斎藤洋子のほうむめいどッキングサロン主宰。東日本料理学校協会理事・管理栄養士・食育インストラクター。講演や講習など、食にかかわる分野で幅広く活躍。

### ブロッコリーとイカそうめんのあえ物



#### 茎の皮を使用

捨ててしまいがちな茎の皮も、ゆでて食べられます。茎の皮は甘みもたっぷり含み、わさびを加えた割りしょう油をかければ、酒のさかなにも最適。

#### エコうまポイント

### ブロッコリーとアサリのトマトスープ



#### エコうまポイント

#### 茎と葉を使用

茎の部分は花蕾よりも甘みがあっておいしいので、捨てずに食べましょう。葉も食べられます。

### 3色きんぴら



#### エコうまポイント

#### 茎の皮を使用

ブロッコリーの皮、ニンジン、セロリをきんぴらに仕上げます。簡単に作れ、野菜の味わいと食感を楽しめます。

#### 花蕾を使用

花蕾はゆでて手軽に食べられますが、炒め物もお勧め。仕上げのごま油と高菜の風味で、食が進む一品。

#### エコうまポイント

### ブロッコリーとアスパラ、高菜、豚肉の炒め物



### 茎と葉を使った「ブロッコリーとアサリのトマトスープ」

#### 材料 (4人分)

ブロッコリーの茎……1本  
ブロッコリーの葉……2〜3枚  
玉ネギ……1/2個  
ニンジン……3センチ  
セロリ……1/2本  
アサリ……12個

「味の素KK コンソメ」  
固形タイプ……2個  
水……600cc  
オリーブ油……大さじ2  
トマト缶……1/2缶  
ローリエ……1枚  
塩……小さじ1  
こしょう……少々

#### 作り方

- ブロッコリーの茎の皮をむき、軟らかい部分を1センチ角に切り、葉はひと口大にちぎる。ほかの野菜も1センチ角に切る。
- 鍋にオリーブ油を熱し、野菜を加える。
- A、アサリ、トマト缶、ローリエを加え、野菜を煮る。
- アサリの口が開いたら、塩、こしょうで味を調べて出来上がり。



今回使用したのはコチラ!  
「味の素KK コンソメ」  
固形21個入箱

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがキウ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が一層おいしくなります。



「ほんだし®」  
120g箱



「味の素KK 丸鶏がらスープ」  
50g袋

## 「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できるから、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」を始めましょう!

**「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

**エコうまレシピ**

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は、味の素KKの登録商標です。