



エコうまレシピ

美味しい

上手い

エコでうまい

みんなではじめよう!

「エコうまレシピ」®



おいしさ、そして、いのちへ。

Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®

「おいしい」は、エコロジー。

あしたの地球のために、
簡単に始められる
エコロジーがあります。
それが「食卓からのエコライフ」。
毎日のお料理は、
ご家庭ですぐに始められる
エコチャンス!
自然の恵みを大切に使い、
残さずおいしく食べること。
それだけで地球への負担を
大きく減らせます。



「おいしいがそのままエコになる」。
日本中のお台所が力を合わせれば、
とっても大きなチカラになるはず。

さあ、あなたも今日から一緒に
「食卓からのエコライフ」、
始めましょう。

エコうまレシピとは？

「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」
食卓からのエコライフの実践、
それが「エコうまレシピ」です。
ポイントは次の三つ。



食材をムダなく活用!

野菜の葉や皮は栄養も満点!
おいしく残さず食べれば地球への
負担も軽減!



「旬」な食材を選ぼう!

「旬」な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!



手際よく、 簡単に!

手順や調理器具を工夫して、
毎日のお料理で使う電気やガスを
上手に節約できれば
地球にもわたしにもうれしい!



おいしい食材を余すことなく全部
食べてもらいたい。
食べる相手のことを考えることが
エコになります。

つきぢ田むら / 田村隆先生



材料全ての部位を「適材適所」に見分けることが、おいしく使い切るポイントです。
例えば皮をむく時、ただむく、取っておく、ではなく、その皮をあえて厚むきにして使うことを考える。味が弱い部分は、あえて旬の豊かな食材と合わせて調理する、など。工夫することは相手思うことでもあり、何より楽しいですね。

真ん中の部分で にっころかぼちゃ



- かぼちゃ(真ん中の部分) : 正味800g
 - 「ほんだし」 : 小さじ1
 - 水 : カップ1・1/2
- A | しょうゆ : 大さじ1
砂糖 : 大さじ1・1/2
- B | バター : 20g
しょうゆ : 小さじ1/2

- 1 かぼちゃの真ん中の部分は皮をむき、ワタの部分と種を取り除き、均一な大きさに切り、面取りをする。
- 2 フライパンに「ほんだし」、水を入れ、1のかぼちゃを重ならないように並べ、中火にかける。
- 3 煮立ってきたらアクを取り、Aを加え、落としふたをして弱火にする。
- 4 竹串がスッと通るくらいにかぼちゃがやわらかくなったら、火を止め、落としふたを取って5分程度冷ます。再び中火にかけて煮立ったら火を止め、冷ます。
- 5 最後に強火にかけ、Bを加え、全体をからめるようにしてつやを出す。だしは残る程度にしておく。

食材を丸ごと調理! 「つきぢ田村」の田村隆先生による かぼちゃ丸ごと 食べ切りレシピ

面取りは、煮崩れる 素材だけにするもの

「面取り」は煮崩れを防ぐためにするもの。大根や人参などには特に必要ありません。もちろん面取りした部分も利用しましょう。

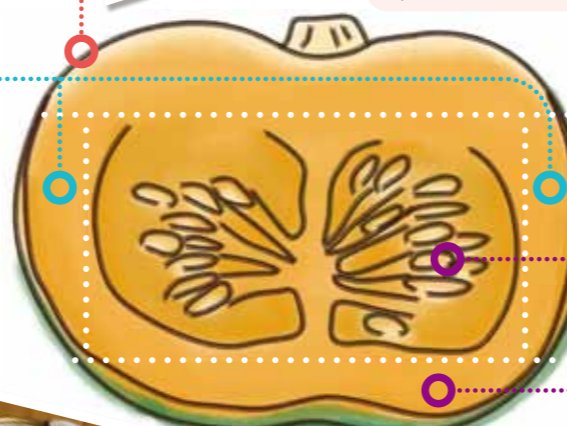
煮るときは 大きさをそろえる

大きさをそろえれば、均一に火が入り、煮崩れしにくくなります。厚さが同じ部位ごとにそろえることより効果的!

「エコま」 ポイント

煮て冷ますを繰り返す

煮物は冷めるときに素材に味が染みこみます。煮立ったら火を止めて冷ます、を繰り返すと、無駄なエネルギーを使わず、効果的に味が染みます。



皮でかぼちゃの皮のかき揚げ

- かぼちゃ(皮の部分) : 270g
- 薄力粉 : カップ3/4
- 片栗粉 : 大さじ3
- 水 : カップ3/4
- 「こぶうま」 : 大さじ1
- 「AJINOMOTO サラダ油」 : 適量

- 1 かぼちゃの皮はせん切りにする。
- 2 ポウルに1のかぼちゃの皮、薄力粉、片栗粉、水、「こぶうま」を入れて全体を混ぜる。
- 3 170℃の油に2をおたまなどを使ってひと口大にまとめ入れ、きつね色になるまで揚げる。油をよくきっておく。

皮とワタは厚めに取る

皮やワタは「捨てるどころ」と思うと薄く取ってしまいがちですが、「使い切る」という視点に立って、思いきって厚くむきましょう。

「エコま」 ポイント

- 1 かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除き、火の通り易い厚さに薄切りにする。ワタは取っておく。えびは背ワタを取り、ゆでておく。
- 2 1のワタは水に浸し、ギュッとしぼり、ワタとしぼり汁に分ける。
- 3 2のしぼり汁に水を合わせて400mlにする。
- 4 フライパンにバターを熱し、1のかぼちゃ、面取りした残り、2のワタを入れ炒める。
- 5 3の水、「コンソメ」、「こんぶだし」を加え落としふたをして中火にかける。
- 6 牛乳を加え、かぼちゃに火が通ったらミキサーにかけ、氷水で冷やす。
- 7 器に盛り、生クリーム、あさつき、1のえびを添える。

ワタ・下身でかぼちゃのスープ

- かぼちゃ(底の部分)、面取りした残り、ワタ : 正味440g
- 水 : カップ2
- バター : 30g
- 「味の素KK コンソメ」顆粒タイプ : 大さじ1

- 「ほんだし」こんぶだし : 小さじ1
- 牛乳 : カップ1
- 生クリーム : 適量
- あさつき(小口切り) : 適量
- むきえび : 適量

詳しいレシピはWEBへ

料理研究家・安井レイコ先生に聞く エコうまレシピのポイント



「食」はすべての基本。
「食」を大切にすることは、
命を大切にすることです。

祖母から習った、ものを無駄にしない知恵。皮までまるごといただくことから、お漬物などの保存方法、食べ物の大切さ…と様々。お米一粒は一粒のいのちでもあります。その大切さを子供たちに伝えることで、他人のことを思いやれる大人になってくれたら、と思っています。

安井先生の エコうまレシピ

エコちゃんこ鍋



材料(4人分)

- 白菜 : 3枚~4枚(約200g)
- 長ねぎ : 1本(約100g)
- 大根 : 100g
- にんじん : 60g
- れんこん : 60g
- えのき : 1束(約100g)
- もやし : 50g
- 油揚げ : 1枚
- 日本酒 : 大さじ2

- 水 : 1.2リットル
- 「瀬戸のほんじお(焼き塩)」 : 小さじ2
- 黒こしょう : 適量
- 「味の素KK 干し貝柱スープ」 : 大さじ1
- にんにくのすりおろし : 2片分
- 炒り白ごま : 大さじ2
- 「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 : 大さじ1

- 1 ポウルに豚ひき肉、大根の葉の小口切り、玉ねぎのみじん切り、れんこんの節のすりおろしを入れ、片栗粉、「瀬戸のほんじお(焼き塩)」、しょうゆ、しょうがのしぼり汁を加えてよくこね、肉団子のたねを作る。

「エコま」ポイント レンコンの節は切らずにそのまますりおろす。水分があるので、卵を入れなくてもOK!

- 2 鍋にごま油、にんにくを入れて熱し、香りが出るまで弱火で炒め、水、酒を加える。白菜・長ねぎ・大根・にんじんの細切り、れんこんの薄い輪切りを加え、沸騰したら弱火にしてフタをして煮る。

「エコま」ポイント すべての野菜は皮をむかずにそのまま切りましょ。

- 3 「干し貝柱スープ」、「瀬戸のほんじお(焼き塩)」、黒こしょうで味をつけ、火の通りやすいもやし、えのき、油揚げのせん切りを加える。1の肉団子のたねを丸めて汁に落として火を通し、ごまをたっぷりふってでき上がり。

「エコま」ポイント 材料がほみ出ないようにふたをしっかりして中火で煮込むと、熱効率がよく短時間でできるので省エネ!

肉団子作りの材料

- 豚ひき肉 : 300g
- 玉ねぎ : 30g
- れんこん(節) : 60g
- 大根の葉 : 20g
- 片栗粉 : 大さじ2
- 「瀬戸のほんじお(焼き塩)」 : 小さじ1/4
- しょうゆ : 小さじ1
- しょうがのしぼり汁 : 小さじ1

※作りやすい量は4人前くらいで、写真イメージは、4人前です。

食卓からのエコチェックリスト



お台所からエコアクション！さあ、一緒に。

- ゆでる野菜がいくつかあるときは、同じ湯でゆでてますか。
- 鍋を火にかけるときは、フタをしていますか。
- 火の加減をこまめに調整してますか。
- 鍋底から火がはみ出していませんか。
- お米のとぎ汁や野菜のゆで汁で、食器を洗っていますか。
- 家族みんなで一緒に食事をとっていますか。
- 冷蔵庫にモノを入れすぎませんか。
- 洗いのものをするときには、洗いおけを使っていますか。
- なるべく同じお皿に盛り付けて、洗いのものを増やさないようにしてますか。
- お弁当の仕切りのアルミは、レタスに変えてみませんか。
- 季節に合わせて、冷蔵庫の温度調整してますか。
- 買ってある食品の賞味期限を、いつもチェックしてますか。
- レジ袋をもらわず、エコバッグを利用してますか。
- 旬のものを食べてますか。
- 生ゴミは、天日で干してから捨ててますか。
- 残さず全部食べてますか。
- 野菜の皮や芯も、上手に料理してますか。

その他にも、あなたに思いつくことがきっとあるはず。

味なエコ



「味なエコ」とは、味の素グループが提供する「味の素らしい・気のきいた(=味な)」「環境にやさしい(=エコ)」製品や情報のことです。商品に「味なエコ」マークを表示して、「詰め替えをおすすめしている」「パッケージに再生紙を利用している」などの環境配慮の内容がひと目でわかるようにしています。



「エコうまレシピ」のくわしいレシピや情報はホームページからご覧ください。

エコうまレシピ

検索

※「味なエコ」「エコうま」「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。