

大根をまるまる食べられるレシピ!!

食品ロス削減ポイント!

お野菜を皮や葉まで丸ごと使い、食品ロス削減につなげます!



せん切り大根のすき焼き



材料(4人分)

- 大根…………… 1/2本
- 牛挽肉…………… 300g
- 塩・こしょう… 少々
- 卵…………… 1個
- 水菜…………… 1/2把
- 人参…………… 1/2本
- ねぎ…………… 2本
- えのき…………… 1パック
- 牛脂…………… 適宜
- 卵…………… お好みで
(つけて食べる分)
- うどん…………… お好みで

<調味料>

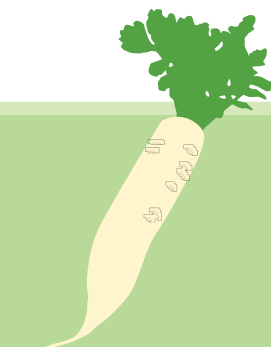
- 砂糖…………… 1/2カップ
- しょうゆ… 1/2カップ
- 酒…………… 1/2カップ
- みりん…………… 1/4カップ
- だし汁…………… 1/2カップ

作り方

- ① 大根は5mm角の拍子木切りにします。ねぎは斜めに、えのきはいしずきを取りほぐし、人参は食べやすい大きさに、水菜は2つに切ります。
- ② ボウルに挽肉を入れ塩・こしょうをし、卵を入れよく混ぜ合わせお皿に広げ、木じゃくしで一口大に筋目をつけておきます。
- ③ すき焼き鍋(フライパンでも可)に牛脂をひき、②の挽肉を焼き、調味料を入れて沸かし、①の材料も入れて煮ながら好みに卵をつけていただきます。
- ④ メはうどんを入れて食べます。


ポイント!

この料理で使った大根の皮や葉を
「大根の葉とさきいかの炒め物」
「大根の皮のゆずしょうゆ漬け」に使います。



大根の葉とさきいかの炒め物



材料(4人分)

- 大根の葉…………… 200~300g
- さきいか…………… 40g
- 胡麻油…………… 大さじ2
- 赤唐辛子…………… 1本
- 白ごま…………… 大さじ1
- ゆず(皮)…………… 1/8個

<調味料>

- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ… 大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん…… 大さじ1
- 生姜汁……大さじ1

作り方

- ① 大根の葉はさっと塩茹でにし水気を切って1cm位に切ります。
- ② フライパンに胡麻油を熱し①と細かく切ったさきいか、調味料と生姜汁を入れ炒め、小口に切った赤唐辛子、白ごまを入れます。
- ③ 仕上げにゆずの皮のせん切りを散らします。

大根の皮のゆずしょうゆ漬け



材料(4人分)

- 大根の皮…………… 1本分
- ゆず…………… 1個
- 赤唐辛子…………… 1本

<調味料>

- しょうゆ… 大さじ4
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 胡麻油…… 大さじ1

作り方

- ① 大根の皮は時間があれば陰干しをして半日位おきます。
- ② 調味料を合わせ、角切りにしたゆずと赤唐辛子を合わせた中に一口大に切った大根をつけます。

田中先生コメント

このほか大根サラダを作ると大根を全部使い切ることができます!



さつまいもをまるまる食べられるレシピ!!

食品ロス削減ポイント!

お野菜を皮まで丸ごと使い、食品ロス削減につなげます!



さつまいもごはん



材料(4人分)

- さつまいも…… 200g
- 洗米…… 3合
- 水…… 3合分
- ごま塩…… お好みで

<調味料>

- 砂糖…… 小さじ 1
- みりん… 小さじ 2
- 酒…… 大さじ 1

作り方

- ① お米は洗って水気をきります。
- ② さつまいもは角切りにし、水にさらします。
- ③ 土鍋に米とさつまいもと調味料を入れ蓋をして中火にかけます。
沸騰したら、強火で1分、弱火にして10分~12分加熱し、10分蒸らします。
- ④ お好みでごま塩をかけていただきます。

ポイント!

さつまいもの皮には栄養があります(食物繊維など)。
丸ごと食べて体も健康に!

※ひげ根の部分や傷の部分は除いてください。



田中先生コメント

- 土鍋は熱の対流が良く、お米が美味しく炊き上がります。
- さらに、土鍋の場合は12分くらいの加熱時間であれば余熱で炊き上がるので、加熱時間の短縮につながります。



じゃがいもをまるまる食べられるレシピ!!

食品ロス削減ポイント!

お野菜を皮まで丸ごと使い、食品ロス削減につなげます!



カリカリガーリックポテト



材料(4人分)

- じゃがいも…………… 400g
- 塩…………… 少々
- オリーブオイル…大さじ1
- ニンニク…………… 1片
- バター…………… 20g
- ベーコン…………… 80g
- ローズマリー… 2枝 (お好みで)
- 塩・こしょう… 少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をよく洗い一口大の乱切りにして水洗いします。
- ② 鍋に①のじゃがいもと塩と水を入れて火にかけて沸騰したら7~8分弱火で半茹でにしお湯をザルで切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルと潰したニンニクと②を入れて火にかけて水分を飛ばしながら弱火でゆっくりと焼き、水分が無くなってきたら、バターとベーコンを入れてこんがり焼き、塩、こしょうをして仕上げ、お好みでローズマリーを入れます。
(こんがり焼く時に、オーブンの天板に広げ200度のオーブンで焼いても良いです)

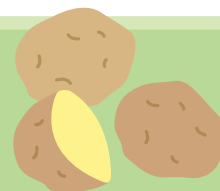
※好みでカレー粉やコンソメパウダーをふって味をつけても良いです。



ポイント!

じゃがいもの皮にも栄養があります。

※じゃがいもから芽が出ていたり皮が 緑になっているときは皮ごと食べられません



田中先生コメント

- 通常のフライドポテトより少ない油の量で調理できます。
- 生から焼くと時間がかかるしホクホクにならないので、茹でてから焼くことによって外はカリカリに中はホクホクに!

