



特集
野菜の切れ端で
エコレシピ



ベジブロスを知っていますか

ベジタブル(野菜) + ブロス(だし)

野菜の切れ端は栄養の宝庫

ベジブロスとは、野菜や果物の皮、ヘタ、種など、いつもは捨ててしまうような切れ端やくず部分でとるだしのことです。だしで料理がよりおいしくなるだけでなく、煮るとかさが減るので生ごみの減量にもつながります。

ベジブロスに向かない野菜も

キャベツやブロッコリーなどアブラナ科の野菜は臭いがでます。また、ゴーヤや春菊、きゅうりなど苦みの強い野菜やアクが強い野菜は苦みやくせが出てしまうので、あまり入れないほうがよいでしょう。

よく洗った野菜を使いましょう

農薬が気になる場合は水に重曹(小さじ1)を入れ、1分間浸し流水で洗うとよいです。

ベジブロスの作り方

【基本の野菜(例)】

玉ねぎの皮・ヘタ、長ねぎの青い部分、しいたけの軸、にんじんの皮・ヘタ、かぶ・トマトのヘタ、パプリカの芯や種など



①野菜は両手一杯分が目安

大きめの鍋に水 1,300 ml 注ぎ、よく洗った野菜の切れ端を入れる。



②酒を入れ、弱火でじっくり煮込む

火にかける前に、酒を小さじ1程度入れ、弱火で20～30分煮出す。



③ザルでこす

ザルの下にボウルを置いておいて、野菜をこす。

ロールキャベツやカレーがおススメ♪
水の代わりにベジブロスを使うといつもと違った風味を楽しめます。



弘前市食生活改善推進委員会おすすめ ベジブロスを使ったレシピ

ベジブロスの炊き込みご飯

〈作り方〉

- ①ベジブロスを準備する。
- ②油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、縦半分に切ってから5ミリ幅の細切りにする。そしてフライパンで焼き色がつくまで中火で炒める。また、しめじはほぐしておき、人参は拍子切りする。
- ③炊飯器に洗った米とベジブロス、酒、みりん、だし醤油を入れ、その上に油揚げ、しめじ、人参、乾燥ほたてをのせ炊く。
- ④炊き上がったらかつお節を足し、底からざっくり混ぜたら完成。

★ベジブロスの材料保存方法★
玉ねぎの皮は常温保存
その他は冷凍保存して
ストックしておこう♪



エコレシピ
私たちが提供しています



弘前市食生活改善推進委員会役員の皆さん

セロリも活用できます!



洋風スープの青みやスクランブルエッグに!
水切りネットに入れ乾燥させてお好みの量を
料理に混ぜるだけ!

食で弘前を元気に!!

弘前市食生活改善推進委員会では、令和3年1月現在、約160名の会員が、食を通してさまざまな健康づくり活動を行っています。今回本誌で紹介しているベジブロスは、健康や美肌に良いだけでなく、生ごみの削減にも繋がります。「誰でも簡単に作れる料理を」をモットーにレシピを考案しているのでぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。

過去にご紹介したエコレシピ

★食材を無駄にしない!リメイクレシピ

★生ごみを減らす!食材丸ごとレシピ

★食材の使い切りレシピ~キャベツ編~

市ホームページ「ごみ減量チャレンジ!」にて公開しています♪

自分ができることから始めてみませんか

私は料理をする際、皮の削減に力を入れ取り組んでいます。
一人の百歩よりも百人の一步のほうが大きな力となるといわれているように
皆さんも自分にできることを一つ見つけエコに取り組んでみてはいかがでしょうか。



会長 斎藤さん