

11/15 エコクッキング

《いろいろな食べ方で、食材を上手に使い切ろう》

Reduce (リデュース) ゴミを減らす! 使いきる・食べきる

Refuse (リフューズ) 必要なものだけ購入

※ 大根・人参の皮はむかずに使います

● ご飯 (お米 50g分)

● 鶏肉のおろし煮

材 料	4人分	下 準 備
鶏胸肉	1/2枚	※1枚が250g~300gくらい
* 大根	250g	→ すりおろす
* 白ねぎ	70g	→ 小口切り
* ごま油	小さじ2	
* しょう油	小さじ2	
* 砂糖	小さじ1/2	
油	小さじ2	
大根葉(又は青ねぎ)	10g	→ さっとゆでて、細かく刻む

★ 作り方

- ① 【\*】を混ぜ合わせ、【鶏肉】を30分くらい漬ける。
- ② 鶏肉を漬け汁から取り出し、水分を落とす。
- ③ フライパンを温め、油をひく。鶏肉を入れ、両面軽く焼き色が付くまで焼く。
- ④ 【②】の漬け汁(大根おろしごと)を加え、弱火で15分くらい煮る。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてから、上に【大根葉】を散らす。

● 大根のミルクスープ

材 料	4人分	下 準 備
大根	200g	→ 細切り
ハム	2枚	→ 短冊切り
バター	15g	
小麦粉	大さじ2	
水	300ml	
牛乳	200ml	
固形コンソメ	1個	
粉チーズ	大さじ1	
塩	小さじ1/3	

★ 作り方

- ① 【大根・ハム】を【バター】で炒める。
- ② 【小麦粉】を加え、全体に混ざったら【水】を少しずつ加え、小麦粉を溶きのばす。
- ③ 【コンソメ】を加え、煮る。
- ④ 大根がしんなりしてきたら、【牛乳】を加える。  
ひと煮立ちしたら、【チーズ・塩】で味を調える。

● 大根お好み焼き

材 料	小ぶり4枚分	下 準 備
お好み焼きの粉	50g	
卵	1/2個	
水	60ml	
大根	100g	→ せん切り
人参	50g	→ せん切り
大根葉(又は青ねぎ)	10g	→ 細かく刻む
味噌	大さじ1	
プロセスチーズ	40g	→ 角切り
油	適量	

★ 作り方

- ① ボウルに材料を全部入れ、混ぜる。
- ② フライパンを温め、油をひき、①の生地を流し入れる。
- ③ ふたをして、両面焼き色がつくまで焼く。

● 大根のオイマヨサラダ

材 料	4人分	下 準 備
大根	150g	→ せん切り
オイスターソース	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
炒りごま(白)	大さじ2	→ すりごまにする

★ 作り方

- ① 大根の水気を軽くしぼり、調味料で和える。

大根をまるごといただく 部位別おすすめ料理

①葉と茎  
**オススメ料理** サッと茹でて、炒め物や刻んで塩もみやごま和えなどに。チャーハン、炊き込みご飯、お味噌汁の具材に加えてもGOOD!

②上の部分  
**特 徴** 辛味が少なく硬め!  
**オススメ料理** 大根おろしやサラダ、酢のものなど、食感を存分に楽しめる生食で!

③中央部分  
**特 徴** みずみずしく柔らかい。もっとも甘みの強い部分。  
**オススメ料理** プリ大根、ふろふき大根、含め煮、おでんなど 煮込み系にぴったり。

※大根を煮るときは、「隠し包丁」を!  
「隠し包丁」…味がよく中までしみ込むように、大根の繊維に沿って格子状に切り込みを入れから煮ること。ちょっとしたひと手間が中まで味のしみた美味しいお料理に!

④下の部分  
**特 徴** 食物繊維が豊富で、辛味が強い。  
**オススメ料理** 炒め物や汁ものなど味付けの濃い料理に。

4R

**断る (Reduce)**  
 ☆「割り箸・レジ袋はいりません」と断ろう  
 ☆包装は簡単に剥がししよう  
 ☆食料や日用品は必要な量だけ買う

**減らす (Reduce)**  
 ☆マイバッグ、マイ箸、マイボトルを持参しよう  
 ☆生ごみの水分は80% 水を切るロケでゴミ量が減るよ  
 ☆食器を使い回そう ☆残飯を食べ回そう

**再利用 (Reuse)**  
 ☆シャンプーや洗剤など詰め替え容器を選ぼう  
 ☆リサイクル店やフリーマーケットで売ろう  
 ☆バザーや資源物園に出してもいいね!

**再生利用 (Recycle)**  
 ☆資源回収へ出そう ☆生ごみ処理機等の利用