

もったいない クッキング

もったいない クッキング教室



「もったいないクッキング教室」では、野菜ソムリエ上級プロを講師に、ワークショップと調理実習を行いました。

ワークショップでは「食品ロス削減のために私たちができること」をテーマに、日頃の買い物や料理の際に実践している取り組みを発表し情報交換しました。

調理実習では、できるだけ生ごみを出さないような作り方や、余ってしまった材料を活用して作れる料理を学びました。

もったいない レシピコンクール



食材を無駄なく使い切るための「もったいないレシピ」を募集し、その中から優秀なレシピを3品選出し表彰を行いました。



なんちゃってジャーマンポテト

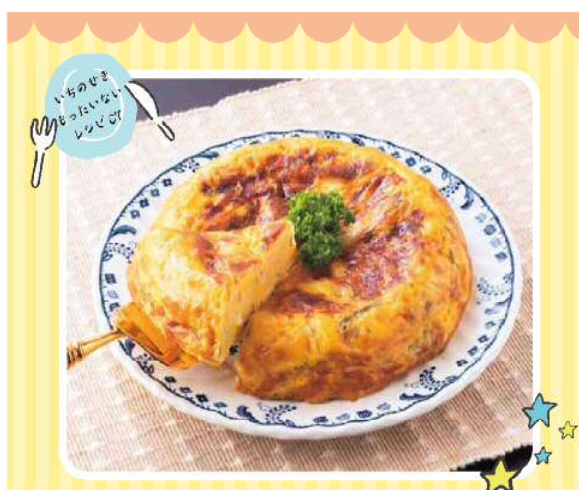
- 【材料】(2人分)
 ジャがいもの皮 5〜6個、ウインナー 4〜5本、
 調味料(ガーリックソルト・イタリアンパセリ・粉チーズ)
 油 適量、米粉 大さじ2
- 【作り方】(調理時間 約15分)
 ① ジャがいもの皮をむく際は身を取り、きれいに洗っておく。皮をむいたら食べやすい大きさにする。よく水気を拭き取り袋に入れ米粉大さじ2を入れ、袋に空気を入れてシャカシャカする。
 ② ①をカリッとさせるまで蒸揚げる。よく油を切っておく。
 ③ ウインナーを3分くらいポイルし、1本を3等分に斜め切りにする。油をひかずに焼く。
 ④ こげ目がつくくらいまで焼いたら蒸揚げた皮をもどし入れ、ガーリックソルトをふる。フライパンをゆすって味をなじませる。
 ⑤ ③をお皿に盛り、イタリアンパセリ、粉チーズをふって出来上がり!

「もったいないレシピ集」を制作



即席けんちん汁

- 【材料】(4人分)
- ・豆腐 1丁 (400g)
 - ・人参 40g
 - ・ゴボウ 40g
 - ・ネギ 小1本
 - ・ごめ油 大さじ2
 - ・味噌 大さじ2 (40g程度)
 - ・顆粒ダシのもと 小さじ1 (5g)
 - ・味噌汁 適量
 - ・水 500cc
- 【作り方】
1. ネギはよく洗い、斜めに小口切りに、ニンジンと人参は皮をむき、おろし器で粗くおろす。ゴボウはよく洗い、縦理道面に皮をむき、おろし器で粗くおろす。
 2. 冷たい鍋に油と豆腐1丁を入れ蓋をしてから中火にかける。蓋をききたらおろした野菜を大きく置きながら炒める。取ってゴボウ、ニンジンの順によく炒め、油が回ったら水を加えて煮る。
 3. 野菜が煮えたら味を見る。味噌を溶き入れ、味噌を見てから顆粒ダシを加え最後にネギを散らす。味噌汁を添える。



炊飯器でスパニッシュオムレツ

- 【材料】(4人分)
- ・卵 5個
 - ・ジャガ芋 3個 (正味 350g程度)
 - ・ニンニクみじん切り 2かけ分
 - ・玉ねぎみじん切り 1/2個分
 - ・セロリの葉みじん切り 1/2個分
 - ・オリーブオイル 大さじ4
 - ・塩 小さじ1
 - ・粉チーズ 大さじ4
 - ・胡椒、ナツメグなどのスパイス 少々
- 【作り方】
1. ジャガ芋は皮を剥き2ミリの厚さの小さい短冊に切り、ボウルに入れ塩をからめて15分置きザルにあげ水気を切る。
 2. その間にニンニクと玉ねぎとセロリの葉を切る。フライパンにオイルとニンニクを入れて中火で炒め、玉ねぎを炒め、続けてセロリの葉も炒め、粉チーズを振りかけ、中火で炒めて味を見る。後味のスイッチを入れる。
 3. 出来上がったら内釜をひっくり返して裏に盛り分け、好みでソースを添えて盛り付ける。

ソースは下記を混ぜる
 マヨネーズ+レモン汁+粗びき黒胡椒



鶏と皮付きポテトの照り焼き風

- 【材料】(4人分)
- ・鶏もも肉 2枚
 - ・皮付きポテト 8個から12個
 - ・レタス 適量
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・醤油 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・水 大さじ1
- 【作り方】
1. 鶏もも肉は皮と骨が均等になるように包丁で割って半分に切り、塩で30分ほど漬けておきます。
 2. 皮付きポテトは丁寧に皮を剥き、洗って先に茹でて、竹串が刺さるくらいになったらザルにあげておく。
 3. 盛り付け用の皿にレタスを準備しておく。
 4. フライパンに鶏肉の皮を下に敷いて中火で焼く。焦げ目が付いたら裏を返して焼く。裏面を焼く。
 5. 3割がた入ったところで合わせておいた調味料を入れ、鶏肉に絡ませる。焼けて皮付きポテトも絡ませ、レタスの皿に添える。

次はコレ!! → 短期大学(食物栄養学科)ともったいないレシピを研究中