

ご飯と野菜の エコ (eco) レシピ

旬の食材を使っておいしい料理を作ったあと、使いきれなかった食材をおいしく変身させるレシピを紹介します。



令和5年10月 編集・発行 湯上市食育推進プロジェクトチーム

◇ご飯を使ったエコレシピ◇

★ごはんのお焼き



材料

- ◎ ご飯（茶わん2杯分） ○ 卵（1個）
- ベーコン（1～2枚） * 無ければ使わなくてもいいです。
- お好みの野菜（適量） * 人参、ネギ、小松菜など何でもいいです。
- サラダ油（適宜）
- 塩・こしょう（少々） * ベーコンの塩気があるので使わなくてもいいです。

作り方

1. 野菜は、粗みじん切りにする。
2. ボウルにご飯、1の野菜、卵、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、6個位になるように分けておく。
* 6個にしましたが、お好みの数でいいです。
3. フライパンを熱し、サラダ油を馴染ませ、2のご飯を置いて、上から押して平たくする。中まで火がとおるように、時々押しながら両面を焼く。

塩分は、具材と塩の使う量で違います。

- ・ ベーコン（1枚10g） 塩分約0.3g～0.5g
* 商品名により塩分量が異なります。
- ・ 塩（少々） 塩分約0.2g

～他にご飯に混ぜ合わせるものとして～

野菜の他に、かつお節、ふりかけ、チーズ、ごまなど、家にあるお好みのものを入れてもいいです♪

◇野菜を使ったエコレシピ◇

♡野菜ふりかけ



材料

- 大根の葉（適量） ○大根の皮（適量） ○人参の皮（適量）
- ごま油（大さじ1） ●酒（大さじ2） ●みりん（大さじ1）
- しょうゆ（大さじ1） ●かつお節（適量） ●ごま（適量）

作り方

1. 大根の葉、大根の皮、人参の皮はきれいに洗って細かく刻む。
2. フライパンを熱し、ごま油を入れ、1の食材をお強火で炒める。火が通ったら、酒、みりん、しょうゆを入れて炒め、仕上げに、かつお節とごまを加えさっと炒める。

* かつお節を加えることで水分を吸ってくれるのでパラッとします。

塩分は、しょうゆの使う量で違います。 ※使い過ぎないようにしてください。

・しょうゆ（小さじ1） 塩分 1g ・しょうゆ（大さじ1） 塩分 3g

★長芋の皮の唐揚げ

材料

- 長芋の皮（適量） ※ごぼうや人参などに替えてもおいしいです。
- 片栗粉（適量） *片栗粉が無ければ素揚げでもいいです。
- 揚げ油（適量） ●塩（少々）



作り方

1. 長芋の皮をきれいに洗い、食べやすい長さ・幅に切り、ペーパーなどで水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を1cmくらいになる程度入れて火にかけ、1の皮を入れて揚げ焼きにする。油切りをして塩をふりかける。

塩分は、塩の使う量で違います。 ・塩（少々） 塩分約0.2g

野菜を新鮮に長もちさせる保存方法

野菜は生で冷凍保存しよう！

(保存期間は3週間が目安)

多めに野菜を買ったときにおすすめなのが、生の状態のまま冷凍する方法です。

【野菜の冷凍保存方法】

- (1) 洗える野菜は流水で洗い、料理しやすい大きさに切る。
- (2) キッチンペーパーで、はさんで軽く叩くようにして余分な水気をふき取る。
- (3) 冷凍保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を閉じたら厚みを平らにならす。
- (4) アルミのバットなどの金属トレーにのせて冷凍庫へ。



ポイント

熱伝導のよい金属製（アルミ・ステンレス）のバットやトレーを使うことで手早く凍らせることができ、味や食感、おいしさが保たれます。手早く凍らせることが大事なので、冷凍庫の扉を開閉しない時間帯（就寝時など）に冷凍すると効率アップにつながります。

【冷凍野菜の調理方法とメリット】

調理の際は、解凍せず、凍ったまま料理に使ってください。

冷凍すると野菜の細胞が破壊され、解凍したときに水分が溶けて流れ出します。

この特徴を生かして、凍ったままの大根やじゃがいも、人参などの根菜類を沸騰した煮汁に加えて煮込むと、簡単に味のしみた煮物やシチューなど作ることができます。

<下茹でておく抜きをする必要がある野菜>

ほうれん草や山菜、たけのこなどは、茹でてから冷凍します。

<冷凍保存が不向きな野菜>

サラダに使うレタスなどの葉物野菜は、食感が悪くなります。

