

もったいない！食品ロスを減らそう！

～なすの食べられる部分と便利な保存・使用方法～



平成28年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。

今回は、夏野菜の代表でもある「なす」をテーマに、捨てる部分を減らす切り方や保存・使用方法をご紹介します。

☆なすのヘタとガクの取り方

なすの廃棄は主にヘタとガクの部分です。ヘタをぎりぎりまで落とし、鉛筆の先のようにガクを剥くと廃棄を減らすことができます。



ヘタとガクの境目ギリギリでカットします



残ったガクを鉛筆の先のように剥きます



廃棄を減らした剥き方でカットしたもの

日本食品標準成分表(2015年度版)では、**なすの廃棄率は10%**となっていますが、この方法だと**廃棄率5.5%**に減らすことができます。



☆なすの便利な保存方法

なすは冷蔵保存でも1週間もすると張りを失いおいしさが落ちてしまいます。そうなる前に冷凍を上手に活用してみたいはかがでしょうか。下記の方法で冷凍保存すると、1か月ほどはおいしく食べられます。

1. スティックや輪切りなど、好みの大きさにカットします。
2. フライパン等で、油で炒めたり、500Wの電子レンジで1～2分を目安に加熱します。
3. 余分な水分や油分を取り、冷めたらフリーザーパックに入れて冷凍します。



電子レンジで加熱をしたもの

☆冷凍なすを使ったおすすめレシピ ～麻婆茄子～

○材料(2人分)

豚ひき肉	100g	調味料①
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
てんめんじやん 甜麵醬	小さじ2	
しょうが 生姜	1片	
ニンニク	1片	調味料②
とうぼんじやん 豆板醬	小さじ1弱	
冷凍なす	2本分	
鶏がらスープ (顆粒も可)	200ml	
しょうゆ	大さじ1	
てんめんじやん 甜麵醬	小さじ1	
砂糖	少々	
水溶き片栗粉	大さじ1～	

1. 小さじ1程度の油でひき肉を炒め、調味料①を加えて水分を飛ばします。
2. 豆板醬とみじん切りにした生姜、ニンニクを加えて、香りが出るまで炒めます。
3. 鶏がらスープと調味料②を加えて沸かし、凍ったままのなすを加えます。
4. 辛味が強ければ少量の砂糖を加えて調整し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
5. 好みで青味や、ラー油、山椒を加えて盛り付けたらできあがりです。



工程3のなすを入れる前の状態



麻婆茄子(できあがり)

非常食の上手な備蓄法 ～ローリングストック法について～

大地震などの震災に備えて非常用の食糧を備蓄するという考え方が一般的になりましたが、実際に使用する機会がないままに、賞味期限切れになってしまうケースも多いと思います。そこでご紹介したいのが、「ローリングストック法」という考え方で、月に1～2回非常食を食べる日を設けて、食べたらずいぶんという方法です。

日常的に非常食に触れることで抵抗感をなくすことができ、いつのまにか賞味期限が過ぎていたということも防止できます。ぜひ実践してみてください。