



もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~かぶ~



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「かぶ」についてご紹介します。

かぶの利用方法

かぶは、葉付きで売られていることが多い食材です。葉付きの状態では、葉は成長し続けようとしています。すると、かぶが本来持っているはずのおいしさを吸い取っていきますので、購入したら、まずは葉を切り落としましょう。葉は炒り煮にしたり、炒め物やスープなど幅広く利用することができます。すぐに食べない場合は、下茹でしてから冷凍しましょう。

かぶの丸ごとステーキ (4人分)

材料	分量
かぶ	中4個
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2

作り方

- 1 かぶから葉をぎりぎり切り落とし、砂を落とすように洗います。
- 2 かぶは皮ごと1cm程度の輪切りにし、30秒程度下茹でします。
- 3 葉も30秒程度下茹でし、水気を切って刻んでおきます。
- 4 フライパンにサラダ油を敷き、蕪を中火で焼きます。両面においしそうな焼き色がついたら取り出します。
- 5 かぶを焼いたフライパンで葉を弱火で炒めます。味噌と砂糖を加えて適宜水分を飛ばしソースにし、上からかけたら出来上がりです。



かぶの天ぷら (4人分)

材料	分量
かぶ	中4個
卵	1個
水	100ml
薄力粉	2/3カップ

作り方

- 1 かぶから葉をぎりぎり切り落とし、砂を落とすように洗います。
- 2 かぶの根は皮ごとくし切りに、葉は6cm程度の長さにカットします。
- 3 卵と水を合わせてよく混ぜ合わせ、薄力粉に加えて混ぜ合わせます。
- 4 分量外の薄力粉をかぶ全体に薄くまぶし、3にくぐらせて180℃の油で1分程度揚げます。
- 5 葉も同様に分量外の薄力粉を薄くまぶし3を絡ませ、ある程度の量を組み合わせて180℃の油に入れて1分程度揚げたら出来上がりです。

どちらのレシピも、皮も葉も丸ごと使っています。食品ロスを減らして、おいしさも栄養素も無駄なく食べましょう。

