



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～白菜～



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「白菜」についてご紹介します。

白菜の保存法

白菜は丸のままの状態でも保存性が高い野菜です。寒い季節なら、新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存すれば、冷蔵庫に入れなくても3週間程度持ちます。使う時は周りからはがします。半分や1/4にカットされた白菜を購入した場合は、ラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。



白菜はカットされても生きています。周りの葉の栄養を中心部に送ろうとしますので、カット白菜は内側から利用すると少し長持ちするようになります。

使い切ることが難しい場合は冷凍保存も考えましょう。下茹でして水気を絞った物を冷凍した方が食感をあまり損なわずに済みます。カットしておくとも凍ったままでもスープや煮物等に利用できます。みじん切りしたものであれば、生のまま冷凍してもあまり違いはありません。

焼き餃子

(約50個分)



材料	分量
冷凍みじん切り白菜	1/4個分
ニラ	1束
長葱	1/2本
生姜	1片
にんにく	1片
豚挽肉	400g
塩	ひとつまみ
うま味調味料	少々
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ2
胡麻油	大さじ1
餃子の皮	50枚

作り方

- 1 ニラ・長葱・生姜・にんにくを、粗めのみじん切りにします。白菜は解凍して、水気を絞ります。
- 2 挽肉に調味料Aを加えてざっと混ぜ、野菜を合わせます。具を皮で包みます。
- 3 フライパンに適量の油(分量外)を敷き、弱火にかけて餃子を並べます。100cc程度の水を加え中火にし、蓋をして3分程度蒸し焼きにします。
- 4 蓋を取り、残った水分を飛ばしながら焼き色を付けたらできあがりです。

冷凍することで解凍した時に水分が抜けることを利用して、塩をふらなくても水気を絞ることができるようになります。

焼き鳥の缶詰のスキヤキ風

(4人分)



材料	分量
焼き鳥の缶詰	4個
冷凍白菜	1/8個分
焼き豆腐	1/2丁
椎茸	4枚
長葱	1/2本
水	150ml
酒	150ml
醤油	70ml
砂糖	大さじ5

作り方

- 1 缶詰の焼き鳥、水、酒を鍋に入れて、火にかけて沸かします。
- 2 醤油、砂糖を加え、適宜カットした具材を加えて煮ます。白菜は、凍ったままでも構いません。
- 3 水、醤油、砂糖(分量外)で味を調節したらできあがりです。

冷凍した白菜の方が、生の白菜よりも味の染み込みが早くなります。