



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～きゅうり～

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、掲載します。今回は「きゅうり」についてご紹介します。

きゅうりはもともと廃棄部が少ない食材ですが、両端の落とし方を工夫することでさらに少なくすることができます。右の写真のようにヘタはなるべく薄く切り落とし、皮の硬さが気になるようであれば、その部分だけ薄く剥けば問題なく食べることができます。

保存方法としては、漬物にするのが一般的に広まっているので、今回は「一度にたくさん食べられる調理法」をご紹介します。



豚肉ときゅうりの豆板醤炒め

(2人分)

作り方



- 1 きゅうりはなるべく繊維を断ち切らないように、4cm程度の長さにして、4mm程度の厚さにカットします。長ねぎも適宜カットし、しょうがとにんにくはみじん切り、又はすりおろしにします。
- 2 きゅうりはさっと塩ゆでしてざるにあげ、残ったお湯で豚肉を色が変わるまで下茹でします。
- 3 油小さじ2で調味料A（辛さの好みで豆板醤は加減してください）を弱火でじっくりと香りがたつまで炒め、長ねぎを入れて中火で炒めます。
- 4 長ねぎがしんなりしたら、下茹でしたきゅうりと豚肉を加えて全体をなじませ、よく混ぜた調味料Bを加えて絡めながら炒めます。
- 5 仕上げにごま油を回しかけたら出来上がりです。

材料	分量
豚肉こまぎれ	160g
きゅうり	2本
長ねぎ	1本
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4～1
油	小さじ2
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
水	大さじ1
ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

調味料A

調味料B

いつもの食べ方以外にも、一度にたくさん食べられる調理法などで工夫をすることで、食品ロスを減らすことにも繋がるね。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー (Ree) ちゃん

きゅうりのすりおろしソース

作り方



材料	分量
きゅうり	1本
オリーブオイル	大さじ1.5
醤油	小さじ1/2
胡椒	適量
塩	少々
砂糖	小さじ1/2

- 1 きゅうりをすりおろし、軽く水分を切ります。
- 2 ほかの調味料を加えてよく混ぜたら出来上がりです。

お肉やお魚のソテーなどのソースのほか、ドレッシング代わりに利用できます。