



もったいない! 食品ロスを減らそう! ～ブロッコリー～



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「ブロッコリー」についてご紹介します。

ブロッコリーの皮・茎の利用

ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜として親しまれていますが、近年その栄養成分や捨てるのはもったいないという思いから皮や茎も捨てずに食べる人も増えてきているようです。売られているブロッコリーは約50%が皮や茎なので積極的に利用したいものです。そこで皮や茎を上手に利用する際のコツと簡単なレシピをご紹介します。

ブロッコリーの皮と茎を使ったレシピ

ブロッコリーの下準備

皮とその内側とではかたさが違うため分けます。
右の写真は茎を下から見た写真ですが、
緑色が濃い部分と白い部分を分けるように線が見えます。
この線を目安に皮を切り離します。



ブロッコリーの皮 ブロッコリーの茎

レシピ1～ブロッコリーの皮のきんぴら～

材料 (2人分)	分量
ブロッコリー皮	100g
唐辛子	1/2本
油	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ2
胡麻油	小さじ1/2



作り方

- 1 皮の繊維を切るように斜めに1mm幅位で千切りにします。
- 2 輪切りにした唐辛子を油で炒め、皮を加えます。
- 3 しんなりしたら砂糖・みりん・醤油の順に加えて水分を飛ばすように炒め、胡麻油を加えたらできあがりです。

レシピ2～ブロッコリーの茎とエビの塩味炒め～

材料 (2人分)	分量
ブロッコリー茎	100g
むきエビ	100g
長葱	5g
生姜	2g
油	小さじ1
中華A ^o の素	1g
水	50ml
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
胡麻油	小さじ1/2

材料A

作り方

- 1 一口大に乱切りにした茎を2分程度茹でたあと、エビを加えて、エビに弾力が出るまで(1分程度)茹でたら、ざるにあげておきます。
- 2 うす切りにした長葱と生姜を弱火で油で炒めて、香りを出します。
- 3 [材料A]を別皿で混ぜてから加え、とろみがでるまで火にかけます。
- 4 ざるにあげた茎とエビを加えて絡ませ、胡麻油を加えたらできあがりです。





もったいない！ 食品ロスを減らそう！～ブロッコリー～

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「ブロッコリー」についてご紹介します。

ブロッコリーのよく食べられる部分は「花蕾（からい）」と呼ばれる蕾です。他の部位は茎とそこからでている細い茎や葉ですが、周囲の繊維が強いため、硬くて食べにくいことから工夫が必要です。今回は特に太い茎の部分を一度下茹でしてから青臭さを抜き、すりおろすことで、硬さを気にならないよう使用方法とレシピをご紹介します。



丸々ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ (4人分)

作り方



材料	分量
スパゲッティ	400g
ブロッコリー	小1房(350g)
ベーコン	120g
ミニトマト	16個(160g)
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	50ml
塩	適量

- 1 ブロッコリーを上の写真のように蕾、太い茎、細い茎に分けます。太い茎は縦に半分にし、蕾は一口大にします。太い茎と細い茎は5分程度、蕾は2分程度塩ゆでし、冷水で冷まします。太い茎はすりおろし、細い茎は5mm程度に小口切りにします。
- 2 オリーブオイルでみじん切りにしたにんにく、短冊にしたベーコン、すりおろしたブロッコリーを弱火で炒めます。
- 3 下茹でした蕾と小口切りにした細い茎、半分に切ったミニトマトを加え中火でさっと炒めます。
- 4 別鍋でスパゲッティを標準時間より1分短くゆでます。ゆで終わる1分前にゆで汁200mlを炒めた具の方に入れて弱火で煮ます。
- 5 スパゲッティと具材を合わせ弱火にかけながら塩で味を調べ、麺がちょうどよい硬さになったら盛り付けて出来上がりです。

チキンソテー ブロッコリーソース (4人分)

作り方



材料	分量
鶏もも肉	2枚(500g)
ブロッコリー茎	1房分(130g)
玉葱	1/2個 (100g)
マッシュルーム	2個
油	小さじ1
塩	適量

- 1 太い茎を縦半分に切り5分ほど茹でて冷まし、すりおろしておきます。玉ねぎはみじん切りに、マッシュルームは3mmにスライスしておきます。
- 2 鶏肉に塩を振り、フライパンに油小さじ1を引いて焼きます。鶏肉にほぼ火が通ったら身側を下にして、火を切ったフライパンの上で1分ほど休ませます。
- 3 鶏肉を焼いたフライパンで1の材料を少し色付くまで炒めます。焼いた鶏肉を切ったときに出る肉汁を加えて、塩で味を整えたら出来上がりです。

硬くて食べにくい部分も工夫することで、美味しく食べられますよ。

