

もったいない！食品ロスを減らそう！

～ほうれん草の捨てる部分を減らす方法と使用方法～



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

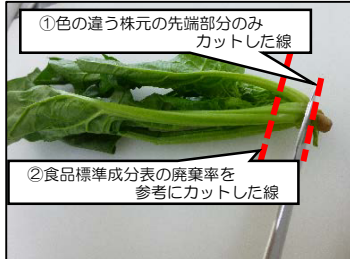
東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。

今回は「ほうれん草」をテーマに、捨てる部分を減らす方法、保存方法と使用方法のレシピをご紹介します。

☆ほうれん草の下処理の方法

ほうれん草の株元は、固かったり土が残っていることもあり、捨ててしまいがちな部分ですが、以下の方法で、廃棄率を10%（※1）から、1～2%まで減らすことができます。

※1: 食品標準成分表による



①の線で株元をカットします。

残った株元に、十字に2cmほど切込みを入れ、水で土などを洗い落とします。

まず食感が固めの株元の先の部分だけを30秒ほどゆでます。

更に全体を30秒ほどゆでて冷水にとります。

☆保存方法と使用方法

葉物野菜は乾燥しやすいため鮮度の低下が早い食材です。購入後3日ほどで使い切れない場合は、冷凍保存することも一つの方法です。冷凍保存するときは、水気をよく切って保存し、長くても1ヶ月を目処に使い切りましょう。

【1】生のまま冷凍

比較的味の变化が少ない方法です。生のまま洗ってから水気を取って冷凍します。利用する際は、炒め物にしたり、沸騰した湯で凍ったままのほうれん草をゆで、冷水にとって水気を絞って、和え物などにしたり、どんな料理にも利用できます。

【2】下ゆでして冷凍

下ゆでしてから冷凍すると、冷凍庫内のかさを減らすことができます。小分けにしておけば使いやすく、汁物の具であれば凍ったまま使うことも可能です。炒め物に利用するときは、電子レンジで解凍してから使用します。

【3】ピューレにして冷凍

下ゆでしたものをミキサーにかけてピューレ状にして冷凍します。冷凍による食感の悪さを解消する方法です。スープなどにして使用します。



☆レシピ1 ～ほうれん草のゴマあえ～



1. 下処理したほうれん草を食べやすい大きさに切ります。

2. ごま・醤油・砂糖をよく混ぜほうれん草を加えて、あえます。

3. 全体によく馴染んだら完成です♪

○材料	
ほうれん草の株元	1束分 (約40g)
黒すりごま	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ2/3



☆レシピ2 ～翡翠コーンスープ～

ひすい

○材料		材料①
ほうれん草	1束分 (約200g)	
コーンクリーム缶	200g	
中華スープ	300ml	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
水溶き片栗粉	大さじ1	

1. 下処理したほうれん草の水気を軽く絞り、ミキサーにかけてピューレにします。

2. ピュレと材料①を鍋に入れて沸騰させ、アクをとってから水溶き片栗粉でとろみをつけます。

3. 好みで生クリームをのせて、お皿に盛り付けたら完成です♪

