



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～小松菜～

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「小松菜」についてご紹介します。

小松菜の下処理の仕方と保存方法

小松菜の株元には砂が入っていることが多く、やや硬いこともあって捨ててしまうことが多いのではないのでしょうか。しかし、一工夫することで廃棄を減らすことができます。



- ①株元に十字に2cmほど切込みを入れ、ボウルに水を入れ、よく振って砂を取り除きます。
- ②茎の方だけをまず30秒ほど茹でます。更に全体を30秒ほど茹でて冷水にとります。下茹でをしない場合には、葉と茎を分けて茎から加熱をすると株元に近い部分の硬さが気にならなくなります。

葉物野菜の小松菜は、鮮度の低下が早い食品です。すぐに使いきれない場合は冷凍することを考えてみてください。下茹でしたものをカットして冷凍しておくとし使い勝手がいいです。



小松菜のスパニッシュオムレツ (4人分)

材料	分量
卵	3個
小松菜	1/2束
コースハム	4枚
塩	少々
油	小さじ2

- 1 小松菜は下茹でし、水気を切って適宜カットしておきます。ハムも適当な大きさにカットしておきます。
- 2 卵を割りほぐし、1と塩を加えて混ぜます。
- 3 20cm程度のフッ素樹脂加工のフライパンに油を敷いて中火にかけます。
- 4 2を入れて混ぜながら加熱します。卵が半熟状になったら弱火にして表面を固めます。おいしそうな焼き色がついたらひっくり返し、反対側を2分ほど焼いたら出来上がりです。

作り方



小松菜の中華風炒め (2人分)

材料	分量
小松菜	1/2束
ニンニク	1片
油	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々
うま味調味料	少々
胡椒	少々

調味料①

作り方

- 1 小松菜を水洗いし、適宜カットして茎と葉に分けておきます。
- 2 みじん切りにしたニンニクを油で炒めます。ニンニクがわずかに色づくくらいで小松菜の茎を加えて炒めます。
- 3 小松菜の葉と酒を加えて火を通したら、調味料①で味付けをして出来上がりです。

