

# もったいない！食品ロスを減らそう！

東京聖栄大学 Tokyo Seiei College

## ～玉ねぎの食べられる部分と便利な保存・使用方法～

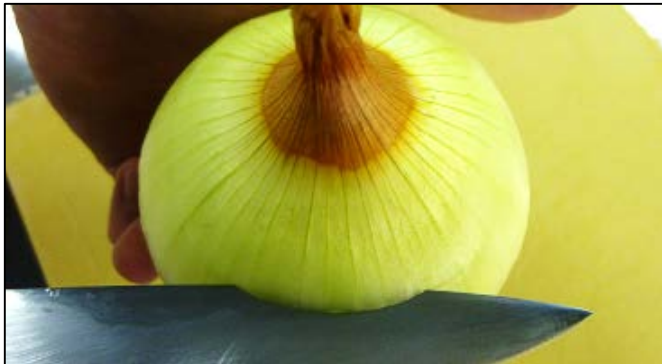
平成28年度は、引き続き **東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校**にご協力いただき、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を毎回連載していきます。

今回は身近な野菜である「**玉ねぎ**」をテーマに、捨てる部分を減らす皮の剥き方や保存・使用方法をご紹介します。



### ☆玉ねぎの食べられる部分と皮の剥き方

玉ねぎの茶色の皮を剥くと茶色と緑色と白色が混在しているところが現れます。茶色の部分や、緑・白色でもよく見ると乾いて縮れている部分は、どれだけ煮ても噛めず口に残ってしまうので除きます。しかし、表面は乾いていても、1枚内側は食べることができる場合が多いので、1枚分ずつ食べられない部分を取り除きます。根と芯もぎりぎり切り落とします。



食べられるぎりぎりの部分でカットしたもの



上の皮が廃棄する部分

日本食品標準成分表によると、**玉ねぎの廃棄率は6%**となっています。

この方法で玉ねぎをみじん切りにすると...  
**玉ねぎ1個 200g からの廃棄は8g**となり、  
**廃棄率4%**となり、**3分の1 減らすことができました!**



1個から減らせる量は僅かかもしれませんが、使う頻度が高いので積み重なると大きな量となります。高い意識を持って食材に向き合って頂けると幸いです。

### ☆玉ねぎの便利な保存方法と使用方法

玉ねぎは時間があるときにまとめて炒めて冷まし、小分けができる容器に入れて冷凍しておく、使用したいときに気軽に使うことができ便利です。前もって使うことを決めているときは冷蔵庫で、思いついて使いたくなった時には、電子レンジで利用したい分だけ解凍すればすぐに使えます。スープに入れるときは凍ったまま使うことも可能です。



みじん切りして炒めたものを冷凍保存する場合、小分けにしておく便利です

丸のままの玉ねぎは、傷んだ部分がない場合、常温で風通しが良く日の当たらない場所が長持ちします。夏場や新玉ねぎなどは冷蔵保存し、なるべく早く使いましょう。みじん切りして炒めたものを冷凍保存した場合は、1ヶ月を目安に使い切りましょう。

**CHECK!**

ハンバーグ種の中に



オニオングラタンスープに



カレーに入れてコクや旨みをアップ



炒めものに利用しても

