



# もったいない! 食品ロスを減らそう!

~野菜の皮やくず~

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「野菜の皮やくず」の使い方をご紹介します。

## 野菜の皮やくずの利用方法

多くの野菜は皮やその近くに栄養素が多く含まれています。しかし、硬い、見た目が悪いといった理由で捨てられることが多くあります。例えばお正月に食べる機会の多い筑前煮。少し贅沢に、形よくむいたりするのではないのでしょうか。そのむいた皮やくずを利用することで、食材を余すことなくいただきたいものです。

### 野菜出汁 (600ml分)

材料	分量
野菜の皮やくず	150g分
水	800ml

#### 作り方

- 1 きれいに洗った皮などを適当な大きさに切り、水と一緒に火にかけます。
- 2 沸騰したら弱火にし、ふつふつとした状態を保ちます。
- 3 途中水分が少なくなりすぎたら水を足します。**20~30分**ほど煮だしてこしたらできあがりです。



基本的にどんな野菜の皮でもできますが、香りや色の強いものは割合を少なくした方がおいしい出汁が取れます。



### 炊き込みご飯 (4人分)

材料	分量
米	2合
野菜出汁	300ml
濃口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
煮出した野菜	

#### 作り方

- 1 米は洗い、**30分~1時間**程度水に漬けておきます。
- 2 米をざるあげして水を切り、野菜出汁・醤油・酒・塩とともに炊飯器に入れます。
- 3 出汁をとった野菜を適宜カットし、炊飯器に入れて、通常通り炊きます。
- 4 炊き上がってお皿に盛り付け、好んで青味や海苔等に乗せたらできあがりです。

