



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成29年4月1日発行

~エコクッキング を始めよう~



4月は、新学期のスタートや働く環境が変わったりと新たなスタートにもなる季節ですね。

一人暮らしが始まったり、お弁当作りがスタートしたりなど“食”の環境が変わりやすいのもこの季節。

今年の春は、『エコ』クッキングで心も体も元気にスタートしませんか？

エコクッキングとは？

いつもは捨ててしまう野菜の葉や冷蔵庫の余り物を少し工夫して、料理に利用することで。料理に一工夫して、食品のロス（無駄）を少なくしましょう！

現在、日本では食べ物から出る廃棄物の量が年間約1700万トンあります。そのうち、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」が約600万トン、約半分が「食べ残し」、残りが賞味期限切れや消費期限切れによる「直接廃棄」です。これらを少しでも減らしつつ、楽しい“食生活”を送るスタートとしてエコクッキングからはじめましょう。

★楽しく、食品ロス（無駄）を減らすために★

- ① 材料の無駄をなくそう！！
⇒野菜の皮や魚の骨などに、ちょっと手間加えて、1品のメニューにしましょう！
- ② 残り物を上手にアレンジしよう！
⇒料理が残ったら、翌日、別の料理にアレンジしてみましょう！
- ③ 食材を使い切るようにしましょう！
⇒食事を作る前・買い物前に冷蔵庫をチェックして、期限の近い食材から使うようにしましょう。
- ④ 食べ残しを減らそう！
⇒家族構成や人数に合わせた量にして作るようにしましょう。

食材を使い切る調理ポイント！！



1) 「切ってしまう」冷蔵庫へ

⇒調理して余った食材は、包丁を持ったついでに切ってしまうことで、調理時間の短縮にもつながり、食材を使い切りやすくなります。

2) 茹でる・蒸す

⇒葉物野菜が残ったら、全部茹でておき、後日「和えるだけ」やお味噌汁の具として使い切るようにしましょう。

3) 塩もみする・即席漬け

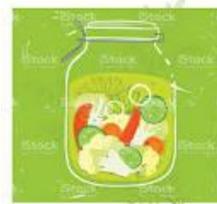
⇒余った野菜などは塩漬けや即席漬けにして1品プラスしましょう。
ぬか床などがあれば、残った野菜をぬか漬けにするのもオススメ！

4) 乾燥する

⇒余った野菜などをザルなどに広げて半日～1日干しておけば水分が飛び日持ちします。さらに、干すことで栄養価や旨みもUP！

5) すぐに冷凍する

⇒肉や魚などの生鮮食品は新鮮なうちに冷凍するのがポイント。
保存袋などに入れて日付を書き、冷凍しておくといつ冷凍したかも忘れることがないのでオススメ。調味液につけて冷凍すると、解凍後すぐ使えるので時短にも！



★今月のおまけ★

～覚えておこう！“消費期限”と“賞味期限”の違い～

- * 消費期限：食品の劣化の早い食品が安全に食べられる期限。
- * 賞味期限：長期保存ができる食品の美味しく食べられる期限。

消費期限を過ぎたものは食べるのを避ける方が良いですが、賞味期限を過ぎた食品はすぐに食べられなくなるわけではないので、5感を使って食べられるかどうか判断しましょう！

(極端に賞味期限が半年や1年を過ぎたものは避けるようにしましょう。)

ぜひ、日常の生活に、“エコクッキング”を取り入れていつもと違った料理や食事を楽しみましょう！

中島

作って楽しむ
～エコクッキング～



エコクッキングは、食材の調理方法や活用方法・アレンジ方法など様々な方法があります。今回はその中でも、すぐにでも始められるエコなレシピをご紹介します。

～野菜のカラフル焼き（ぎゅうぎゅう焼）～

<材料> (4人分)

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・おうちにある野菜なんでもOK
- 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 小さじ1/2

<作り方>

1. オーブンは190度に予熱してください。深めの耐熱皿にオリーブオイルを塗ります。
2. ジャガイモや玉ねぎは、レンジ5分程加熱する。
3. タマネギは1.の耐熱皿の中に敷き詰めます。
4. 8mmくらいにジャガイモ、ズッキーニとトマトをスライスします。それらを代わる代わる順番に2.の耐熱皿の中に並べて、塩・こしょうをふり、残りのオリーブオイルをふりかけます。
5. アルミホイルを4.にかぶせて、およそ40分、ジャガイモが柔らかくなるまでオーブンで焼きます。



～エコポイント～

おうちにある野菜なんでもOK

余ったぎゅうぎゅう焼で、カレーにリメイクしてもOK。ニンジン、ジャガイモも皮ごと食べられます。

～残ってしまった「お刺身」で昆布巻～

【材料】 残った分量で

- | | |
|-----|----------|
| お刺身 | 約50g |
| 昆布 | 約10×15cm |

【手順】

1. 昆布の上にお刺身を広げて並べます。
2. せん切りにした生姜を散らします。
3. 昆布の端からクルクル巻き、ラップでしっかり巻き、一晩置きます

～エコポイント～

*昆布巻は魚介類のほか、最近では山菜などでもOK!

*千切り大根と一緒にそえて野菜量UP

*使い終わった昆布は刻んで佃煮などに!

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆基礎から学ぶスパイス料理教室

アピアクッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、各種料理教室を定期開催しています。

4月より、新しい講座「基礎から学ぶスパイス料理教室」を開講します。

スパイスの調合や特性を学びながら、各国テーマでグループ実習を行います。メニュー例としては、ナシゴレン、パエリア、麻婆豆腐、ドーサ、スリ兰卡風ココナッツカレー、チャパティー、チャイなど。1ステップ3回シリーズで、ステップ1～4まで計12回のコースになります。

スパイスの基本的な使い方を学んで、オリジナルのカレー粉やハーブソルトを作れるのも楽しみです。

講師は、スパイス料理研究家の石崎和生先生です。

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。⇒TEL076-431-3321

<http://www.apa-sports.com/culture/course/cat06/000110.html>

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- *大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～
- *生命のハーモニー弁当（魚） 800円～
- *おにぎり弁当 500円～
- *セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その173♪

<材料> 4人分

- | | |
|-----------|------------|
| * 鶏もも肉 | 1枚 (約300g) |
| A { 酒粕 | 大さじ 1.5 |
| 醤油 | " 1.5 |
| みりん | " 1 |
| オスターソース | " 0.5 |
| * 片栗粉、揚げ油 | 適宜 |

★鶏の酒粕から揚げ★

* 作り方 *

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ② ①を混ぜ合わせたAに漬け込む
- ③ 片栗粉をまぶしてからりと揚げる

♪ほんのり酒粕の香りがしますよ～

★きときと 富山の旬！「黒河の筍」★

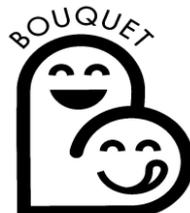
春といえば、今しか味わえない新鮮な筍が楽しめる季節ですね！富山では、高岡市西田と射水市黒河の筍が有名です。「筍のよし悪しは土で決まる」と言われる程、美味しさの決め手は土にあるそうですが、黒河の筍の特徴は、土壌が黒土であること。黒土で育った筍は、特有のえぐみを程良く味わえる事が特徴です。私のおすすめの食べ方は、香りを楽しむ筍ご飯です♪毎年この時期になると、台所にふんわりとした筍の香りが広がり、春だなあ～と思います！

4月中旬から5月中旬まで、県道9号線沿いの直売所などで購入することができますよ！皆様も是非、味わってみてはいかがでしょうか？

村家

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日