

# 料理編



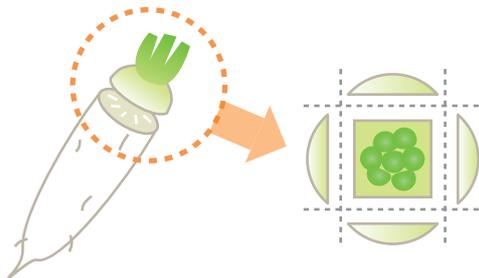
捨ててしまいがちな  
野菜の皮や芯…。  
栄養やうま味がたっぷりあって、  
おいしいメニューが作れるの！



## 食材の皮や芯も使ってみよう！

### ① 比較的食べやすい野菜の皮（大根やにんじんなど）

皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切り、  
ヘタのまわりも切り取ります。



食材の皮をむいたら、  
皮は捨てずに  
おいしく変身！



### 大根やにんじんの皮を使ったきんぴら



①大根の皮をよく洗い、食べやすい長さの千切りにする。  
また、葉も入れる場合は、食べやすい大きさに切る。  
(その他にんじんなどお好みの野菜をいれる場合は同様に。)

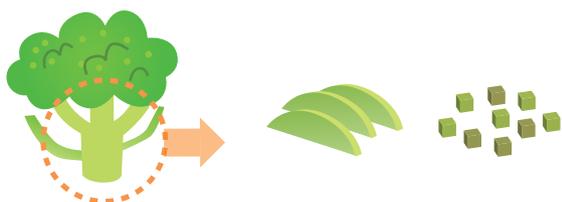


②油をひき、大根の皮を炒め、  
酒やしょう油（お好みで砂糖）を加え、味付けをする。  
(お好みでごまや一味唐辛子をふりかける。)



## ② 苦手と思われがちな野菜の芯（キャベツやブロッコリーなど）

芯は切り取り、薄切りやみじん切りにして使います。



野菜の芯は固くて  
苦手だったけど、  
工夫すればこんなに  
おいしく食べられるんだね！



### キャベツやブロッコリーの芯を使った炒め物



①キャベツやブロッコリーの芯は、薄切りにする。



②少量の油で炒め、しょう油、みりん  
味付け、鰹節を入れ、なじませる。  
(お好みでごまを加えても良い。)



## ③ 捨てられることが多い皮（じゃがいもなど）

包丁で芽を取ります。包丁で青い部分を切り取ります。



いつもは捨ててしまう皮も  
おいしい料理に！  
さらに、出るごみも  
減ってうれしいな！



### じゃがいもの皮の炒め物・揚げ物



①じゃがいもの皮を千切りにする。



②油を多めにひき、じゃがいもの皮を炒める。  
揚げ物を作る場合は、皮の水気をきり、  
カリカリになるまで揚げる。



③塩・こしょうを加えて、味を整える。

参考資料（食材の切り方の工夫について）：東京ガス株式会社「食」情報センター発行「エコ・クッキングノート」



イーオの一口メモ

『使い切れなかった食材…どうする？』

一回で使う量に小分けして保存したり、下ごしらえして冷凍保存したりする方法もあるよ！  
使い切れずにそのまま放置されて、捨ててしまうことが防げる一つの方法だね。