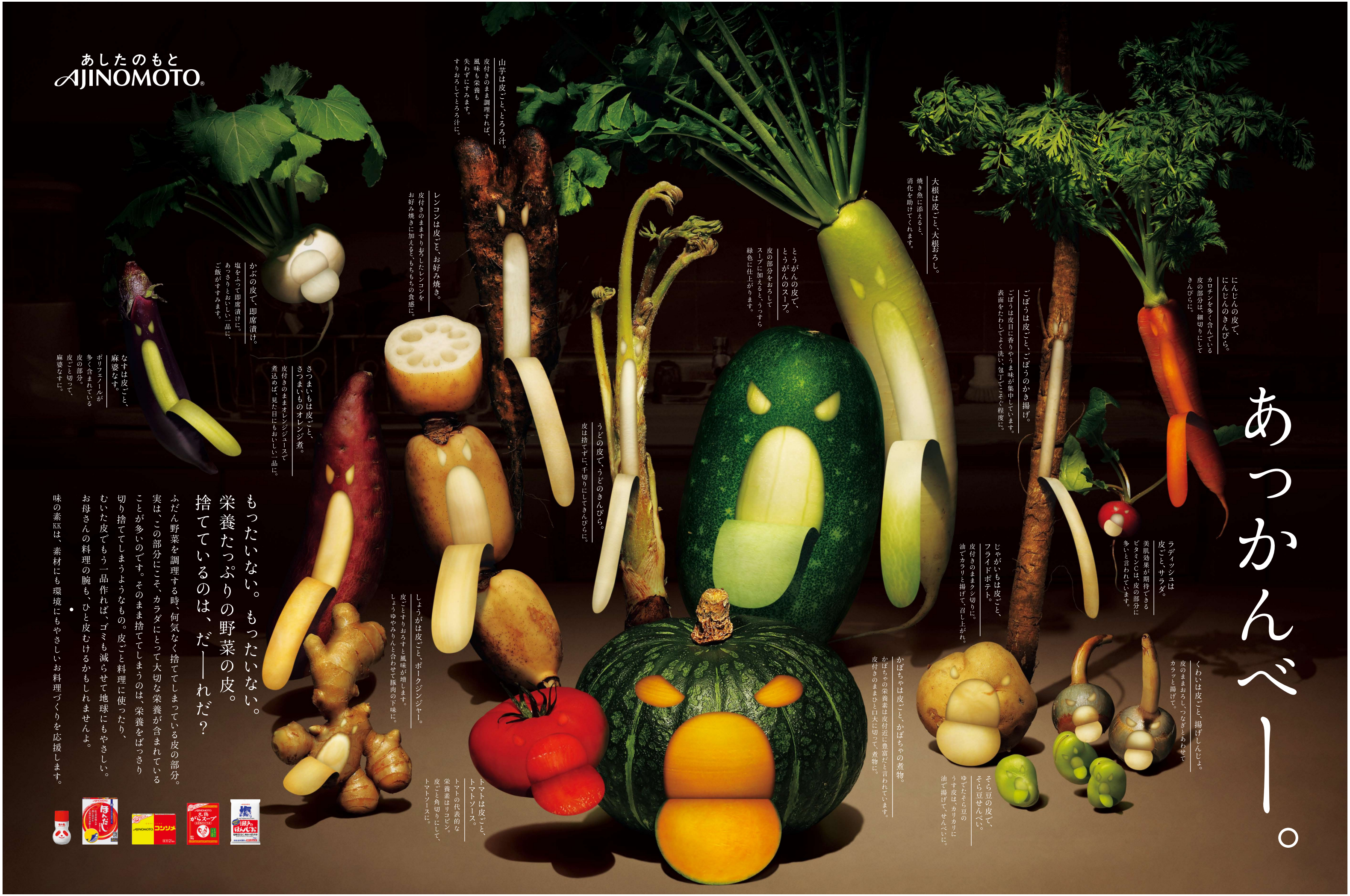
あしたのもと
AJINOMOTO



あっかんべー。

にんじんの皮で、
にんじんのきんぴら。
カロチンを多く含んでいる
皮の部分は、細切りにして
きんぴらに。

ラディッシュは
皮ごと、サラダ。
美肌効果が期待できる
ビタミンCは、皮の部分に
多いと言われています。

くわいは皮ごと、揚げしんじょ。
皮のままおろし、つなぎとあわせて
カラッと揚げて。

ごぼうは皮ごと、ごぼうのかき揚げ。
ごぼうは皮目に香りやうま味が集中しています。
表面をたわしでよく洗い、包丁でこそぐ程度に。

じゃがいもは皮ごと、
フライドポテト。
皮付きのままクシ切りに。
油でカラリと揚げて、召し上がれ。

そら豆の皮で、
そら豆せんべい。
ゆでたそら豆の
うす皮は、カリカリに
油で揚げて、せんべいに。

大根は皮ごと、大根おろし。
焼き魚に添えると、
消化を助けてくれます。

かぼちゃは皮ごと、かぼちゃの煮物。
かぼちゃの栄養素は皮付近に豊富だと言われています。
皮付きのままひと口大に切って、煮物に。

とうがんの皮で、
とうがんのスープ。
皮の部分をおろして
スープに加えると、うっすら
緑色に仕上がります。

うどの皮で、うどのきんぴら。
皮は捨てずに、千切りにしてきんぴらに。

トマトは皮ごと、
トマトソース。
トマトの代表的な
栄養素はリコピン。
皮ごと角切りにして、
トマトソースに。

山芋は皮ごと、とろろ汁。
皮付きのまま調理すれば、
風味も栄養も
失わずにすみます。
すりおろしてとろろ汁に。

レンコンは皮ごと、お好み焼き。
皮付きのまますりおろしたレンコンを
お好み焼きに加えると、もちもちの食感に。

しょうがは皮ごと、ポークジンジャー。
皮ごとすりおろすと風味が増します。
しょうゆやみりんと合わせて豚肉の下味に。

かぶの皮で、即席漬け。
塩をふって即席漬けに。
あっさりとおいしい一品に、
ご飯がすすみます。

さつまいもは皮ごと、
さつまいものオレンジ煮。
皮付きのままオレンジジュースで
煮込めば、見た目にもおいしい一品に。

なすは皮ごと、
麻婆なす。
ポリフェノールが
多く含まれている
皮の部分。
皮ごと切って、
麻婆なすに。

もったいない。もったいない。
栄養たっぷりの野菜の皮。
捨てているのは、だ──れだ？

ふだん野菜を調理する時、何気なく捨ててしまっている皮の部分。実は、この部分にこそ、カラダにとって大切な栄養が含まれていることが多いのです。そのまま捨ててしまうのは、栄養をばっさり切り捨ててしまうようなもの。皮ごと料理に使ったり、むいた皮でもう一品作れば、ゴミも減らせて地球にもやさしい。お母さんの料理の腕も、ひと皮むけるかもしれませんよ。

●

味の素KKは、素材にも環境にもやさしいお料理づくりを応援します。