

食材使いきりレシピ講習会
ベジブロスを使用した一品
使いきり献立レシピ集



開催日：平成30年10月28日（日） 10:30

会場：野幌公民館 1階 調理実習室

講師：野菜ソムリエプロ坂下圭祐

（「美肌ダイニングkei」オーナーシェフ）

レシピ作成：野菜ソムリエプロ坂下圭祐

主催：江別市生活環境部環境室廃棄物対策課

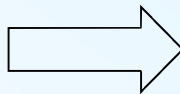
ベジブロス

1 ベジブロスとは！

ここ数年でとても注目されている、野菜のくずを使ったお出汁です。調理では捨ててしまう野菜の皮や種、ヘタ、根、葉、茎などを使用し、お出汁を取る**野菜（ベジタブル）+だし（ブロス）**のことです。

これら普段捨ててしまう野菜のくずの部分は、野菜の栄養素が最も多く含まれています。中でも皮は、食物の持つ天然の化学物質（フィトケミカル）をたっぷり含んでいます。

ベジブロスは、野菜の栄養をまるごと取ることができ、野菜そのものの旨みがしっかり取れる、健康に良くておいしい黄金スープです。



2 ベジブロスの効果！

フィトケミカルが、老化の最大の要因である活性酸素の働きを抑制し、美しい肌と老けない体を作るといわれています。

3 （注意）ベジブロスに向かない野菜

- ゴーヤの種
- ブロccoli
- カリフラワー
- キャベツの芯
- 小芋などアクの強いもの
- 苦みのあるもの

これらは、使用を避けてください。

4 ベジブロスの作り方！

○ 材料（出来あがり 600cc）

野菜くず・・・200g

水・・・・・・・・1,000cc

料理酒・・・・・・・・小さじ1

○ 作り方

① 野菜くずを洗い、鍋に入れて水を加えて中火から弱火で沸騰させない程度に40分くらい煮込む。



② ザルなどでスープをこして完成。冷めたら冷蔵保管。3～4日使用可。



ご家庭でごみの減量化に取り組みましょう。

家庭から出る燃やせるごみの約40%は生ごみです。

暮らしの中でのちょっとした心づかいで、ごみを減らすことができます。

★ 食材を購入した際は・・・
食材の使いきり・食べきりレシピ
冷蔵庫整理術を活用し、生ごみを
減らしましょう。

★ 生ごみを捨てる際は・・・
水切り、乾燥化させるなどして、少
しでも重さを減らしましょう。



食材使いきり・食べきりレシピ集

[http://www.city.ebetsu.](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)

[hokkaido.jp/site/gomi/46635.html](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)



江別市の生ごみ水切りキャラクター
「しぼりん」

きのこ手まり寿司



材料（4人分）

ご飯 600g
(炊きあがり)

寿司酢 60g

④ { エリンギ・2本
エノキタケ
 . . . 1パック
⑤ { まいたけ・1パック
しいたけ・2枚
しめじ . . . 1パック

⑥ { ベジブロス
 . . . 400cc
⑦ { しょう油・100cc
みりん・100cc
(アルコールをとばす)

パプリカ(黄・赤・緑)
 . . . 各1/4個

水菜 少量

作り方

- ① ご飯をボウルに入れ、お酢を回しかけ、ヘラで切るように混ぜ合わせ、ラップをし常温にて保管。みりんは、鍋に入れ沸騰させてアルコールをとばす。
- ② ④を一口大に切り、フライパンに油をひいて弱火で火を通す。
- ③ ⑥を混ぜ合わせた調味液に②を入れて1時間浸す。
- ④ パプリカを各種細切りにし、フライパンで炒める。
- ⑤ ラップに、④(パプリカ)、③(きのこ)、①(ご飯30g)を順に乗せラップで丸く包み30分放置する。
- ⑥ ラップを外して、器に盛り付ける。

じゃがいもときのこのこのホイル焼き



材料（4人分）

じゃがいも 4個
きのこ 適量
(まいたけ, しめじ, エリンギ等)
ベーコン 4枚
なす 1本
パセリ 少々
ミニトマト 4個
とろけるチーズ 4枚

④ { ベジブロス 大さじ8
トマトソース 大さじ4
マヨネーズ 大さじ4

作り方

- ① じゃがいもは皮付きのままきれいに洗い、半分に切りアク抜きする。
- ② ①を皿に並べてラップをし、レンジで7分（600W）加熱する。その後、オーブンで軽くこげ目が付くまで焼く（又は、油で3分間揚げる）。
- ③ なすを輪切りにして、油で炒める。ミニトマトはスライスしておく。
- ④ アルミホイルに②、④、きのこ、なす、ベーコン、とろけるチーズ、ミニトマトの順に乗せ、フライパンで焼く。
- ⑤ 器に乗せ、火傷しないようアルミを開け、パセリを振りかける。

彩り野菜のポトフ



材料（4人分）

じゃがいも	4個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1玉
しいたけ	4枚
キャベツ	1/4玉
ブロッコリー	1/2個
トマト	2個
ミニトマト	4個
ウィンナー	4本
はくさい	葉4枚
豚バラ肉	60g
ベジブロス	1,200cc
コンソメ	22g
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮付きのまま洗い2等分、にんじんは1口大、玉ねぎはくし切り、しいたけは石づきを取り、キャベツは芯を付けたまま4分の1に切る。
- ② はくさいは茹で、冷ました後、豚バラ肉をはくさいで巻く。
- ③ ブロッコリーは1口大で茹で、トマト、ミニトマトは湯むきする。
- ④ 鍋に①、②、④を入れて煮立ったら弱火で20分煮込む。
- ⑤ ③とウィンナーを入れて、5分煮込む。

煮浸し巾着



材料（4人分）

油揚げ	4枚
にら（結び用）	15g
飾りにんじん	1枚
ひき肉	150g
エノキタケ	1/4パック
にんじん	15g
① にら	15g
白ごま	大さじ1/2
おろししょうが	10g
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
② ベジブロス	400cc
酒	大さじ3
③ みりん	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
しょう油	大さじ1と1/2

作り方

- ① 油揚げに熱湯を回しかけ、油抜きし、端を切り袋状にする。
- ② エノキダケは、いしずきを取り1cmに切る。にんじんは、スライスして細切りにし、1cmに切る。飾りにんじんは型抜きする。
- ③ ①をボウルに入れ混ぜ合わせ、油揚げに詰めてつまようじで止める。
- ④ にら（結び用）は湯に通し、水ですらす。
- ⑤ 鍋に②と③を入れて中火で5分、さらに弱火にして10分煮る。
- ⑥ 油揚げのつまようじを抜き、口をにらで止める。



冊子作成：江別市生活環境部環境室廃棄物対策課減量推進係