

# 食材を無駄なく使い切るための工夫

食材	部位	調理方法
大根	葉	菜飯・ふりかけ・煮物の青み・油げなどと炒り煮
	皮	きんぴら・甘酢漬け
	上部	煮物・おろし
	真ん中	おでん・サラダ
	しっぽ	おろし・ぬか漬け・はちみつ大根
キャベツ	芯	味噌汁・スープ・漬物・炒め物
さつまいも	皮	油で揚げて、かりんとうに
じゃがいも	皮	皮つきのまま茹でる、揚げる（廃棄量が少ない）
生姜	皮	冷凍、干して煮魚などに
セロリ、人参の葉	葉	佃煮・炒め煮・てんぷら
柑橘類	皮	ピール、冬みかんの皮は、刻んで干して保存
その他野菜くず	—	スープ・みそ汁・餃子の具などに
昆布	—	角に切って冷凍保存し、まとめて佃煮に
煮干し	—	しょうゆ・生姜で下味をつけ、から揚げ、かき揚げに
かつお節	—	しょうゆ・酒・砂糖で味つけし、炒り煮してふりかけに