

吉田麻子料理研究室

食品ロスとは

- ・「食べ残し」料理を作り過ぎる。
- ・「過剰除去」野菜の皮や茎などの食べられるところも捨ててしまう。
- ・「直接廃棄」未開封のまま捨てる。

大阪の始末料理って？

- ・船場汁
- ・半助豆腐
- ・鯛の1尾使いいきり
- ・刺身
- ・潮汁
- ・アラ炊き

野菜のへた・皮・茎 は何に使える？

- ・だし
- ・漬物
- ・炒めもの



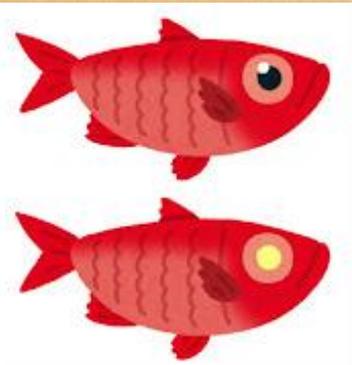
吉田麻子料理研究室

魚のアラは何に使える？

・だし ・骨煎餅 ・煮物

だしがらの使い方例

- ・だしがらの昆布で煮豆
- ・だしがらの昆布で昆布醤油
- ・だしがらの鰹節で土佐揚げ
- ・だしがらの煮干しでから揚げ
- ・だしがらの煮干しでオイルサーディン
- ・だしがらの煮干しで田作り



だしがらの再利用

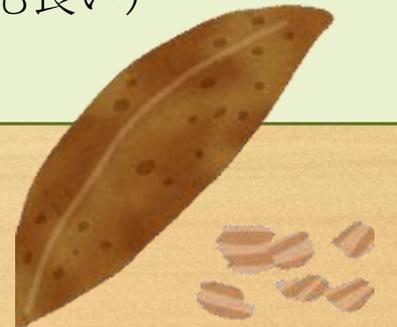
栄養はだしがらに多く残っている！

昆布

- ・冷凍
- ・2~3日干して乾かし、180℃のオーブンで約10分焼く。
- ・二番だし

鰹節

- ・冷凍
- ・フライパンでから煎り(電子レンジでも良い)
- ・二番だし



だしがらパリパリ昆布とナッツ

材料

- ★だしがらの昆布
- ★ナッツ
- ★クミンなど好みのスパイス
- ★塩



作り方

- ① だしがらのこぶは干して乾かし、好みの大きさに切る。
- ② ①を180℃のオーブンで約10分焼く。
- ③ 好みのナッツと昆布、スパイス、塩を混ぜる。



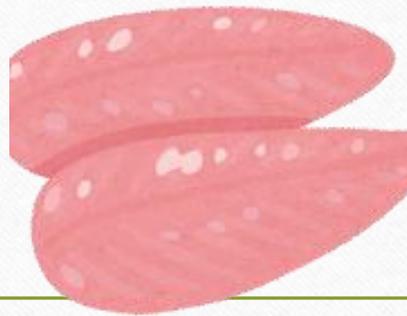
鶏昆布だし

材料

- ★ 昆布・・・5g
- ★ 鶏のささみ・・・3本
- ★ 水・・・700ml

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れて1時間～数時間おく。
- ② ①の昆布を取り出し、火にかけて沸騰すればささ身を加えて約4分煮て、ささ身を取り出す。
- ③ だしはスープや麺類のだし、煮物などに活用。



ささ身の辛子醤油和え

材料

- ★ だしがらのささみ
- ★ 三つ葉
- ★ 練がらし
- ★ 醤油
- ★ 胡麻油

作り方

- ① ささみは手でさく。
- ② 三つ葉は茹でて、2cm長さに切る。
- ③ 練がらしとごま油、醤油を混ぜて、①と②を和える。

※三つ葉をパクチーに変えても美味！



だしがら昆布ときのこの炊き込みご飯

材料

- ★ だしがらの昆布
- ★ しめじ・・・1パック
- ★ 米・・・2合
- ★ 酒・みりん・薄口醬油・・・各15ml
- ★ 塩・・・小さじ1/4
- ★ だし・・・400ml弱

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げて約30分おく。
- ② しめじはいしづきを除きほぐす。
- ③ だしがらの昆布は刻む。
- ④ 土鍋に、①の洗い米、②のしめじ、③の昆布、調味料を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がれば蒸らす。



にゅう麺

材料

- ★ だしがらのささ身
- ★ 素麺
- ★ 鶏昆布だし
- ★ 梅干し
- ★ 三つ葉

作り方

- ① 素麺は茹でる。ささ身はさく。三つ葉は刻む。
- ② 鶏昆布だしを温めて、塩で調味する。
- ③ 器に、素麺を盛り、②のだしを注いで、ささみ、三つ葉、梅干しをのせる。



だしがらの昆布の昆布麴

材料

- ★ 米麴・・・100g
- ★ 塩・・・25g
- ★ だしがらの昆布・・・15g

※昆布のだしがらは栄養満点ですので是非昆布そのものをお召し上がりください。多少食感が残りますがこちらもお楽しみください。

作り方

(下準備)

だしがらの昆布は干して乾かし、フードプロセッサーで粉砕する。

- ① ボウルに米麴と塩と昆布を加えて完全に混ぜる。
- ② ①に60℃以下のお湯200mlを加えて混ぜる。
- ③ ②を保存容器に入れて冷暗所で熟成させる(1日1回ほどかき混ぜ。かき混ぜる)。(もしくは、炊飯器に入れて発酵させる。)

※昆布麴はお汁ものの味付けや、お料理の下味など幅広くお使いいただけます。

※一から作るのがたいへんな場合は市販の塩麴にだしがらの昆布をそのまま漬け込むだけでもおいしくなります。



焼きなす

材料(2人分)

- ★ なす・・・2本
- ★ お好みのハーブや薬味(大葉 みょうが ミックスプラウト)
- ☆ 調味料
 - 昆布麴・・・15ml
 - エキストラバージンオリーブオイル・・・15ml
 - 白味噌・・・小さじ1

作り方

- (下準備)
- ☆調味料はブレンダーで混ぜてなめらかにする。
 - ① なすはガクを落とし皮目に縦に2cm感覚に切り込みを入れる。グリルで約10分焼く。粗熱が取れば皮をむく(フライパンやレンジ加熱でもよい)。
 - ② ①を食べやすい大きさに切る。
 - ③ ②を器に盛り、☆調味料をかけ薬味を散らす。



豚炒め

材料

- ★ 豚肉薄切り・・・120g
- ★ 野菜のへたや皮の細切り・・・200g
- ★ 生姜みじん切り・・・ひとかけ分
- ★ 胡麻油・・・10ml
- ★ 醤油・・・10ml

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り酒少々(分量外)でもむ。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒め、取り出す。
- ③ ②のフライパンに生姜を入れて炒め香りができれば野菜のへたを加えて炒め、豚肉を戻し、醤油を絡める。

