

もったいない！食品ロスを減らそう！

～にんじんの皮を使った簡単レシピ～

平成29年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を
東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。

今回は「にんじん」をテーマに、捨ててしまいがちな皮の部分を活用したレシピをご紹介します。

にんじんの主な廃棄は根元と皮ですが、皮を食べると15%程度の廃棄率を、5%程度まで減らすことができます。皮は食感の硬さや見た目の悪さから敬遠されがちですが、おいしく食べることができます。皮を使った代表的な料理としては「きんぴら」や「切り干し」がありますが、今回はそれとは違うレシピをご紹介します。皮だけでなく通常食べる部分を用いても作れるので試してみてください。

☆レシピ1 ～にんじんの千切り～

○材料 (24cmのフライパン1枚分)

にんじんの皮	約100g	} ①
薄力粉	60g	
片栗粉	40g	
卵	1/2個	
水	約60～70ml	
塩	小さじ1/4	
胡麻油	小さじ1	
サラダ油	適量	

1. 合わせた粉①に溶いた卵と水と塩を混ぜ合わせ、適当な長さに切った皮を混ぜます。



2. サラダ油を敷いたフライパンで、弱火でじっくりと焼きます。焼き色がついたら返し、胡麻油を回し入れます。



3. 裏面にも焼き色がついたら取りだし、食べやすい大きさに切り分けます。酢醤油等で食べるとおいしいです。



☆レシピ2 ～にんじんのかきあげ～

○材料 (直径5cm程度6個分)

にんじんの皮	55g
薄力粉	30g
水	50ml
塩	ひとつまみ

1. 皮を適当な長さにざく切りにし、塩をなじませた後、薄力粉と水と合わせたものに加えて混ぜます。



2. 大さじ等ですくい、170℃の揚げ油にやさしく入れます。途中返しなから2分程度揚げます。



3. 油をきって盛り付けたら出来上がりです。塩や天つゆ等につけてお召し上がりください。



☆レシピ3 ～にんじんゼリー～

○材料(4個分)

にんじんの皮	55g
水(ミキサー用)	160ml
ゼラチン	9g
水(ゼラチン戻し用)	40ml
砂糖	50g
オレンジジュース	100ml
レモン汁	5ml

1. 皮を下茹でします。
※ゼラチンは、水40ml使って事前に戻しておきます。



2. 下茹でしたにんじんの皮を、水160mlと共にミキサーにかけてピューレ状にします。



3. できたピューレに砂糖を加えて沸かし、火を止めて水で戻したゼラチンを溶かします。



4. オレンジジュース・レモン汁を加え、氷などに当てて、室温程度まで冷まします。



5. 好みの型や器に入れて、冷蔵庫で冷やして固めたら出来上がりです。



お皿に盛り付けると、より綺麗です！



にんじんが苦手な人でも食べやすいゼリーです！

