



もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ～カリフラワー～

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、掲載します。今回は「カリフラワー」についてご紹介します。

カリフラワーの使いきり

カリフラワーは基本的に蕾を食べることが多く、茎や葉は使用頻度が多くありません。特に葉は繊維が強く青臭いので使い方が難しいですが、下茹でして細かく刻むことで使い道が広がります。

カリフラワーのポーランド風 (4人分)

作り方

材料	分量
カリフラワー	1/2個
パン粉	30g
バター	40g
塩	適量
胡椒	少々

- 1 カリフラワーを葉・茎・蕾に分け、蕾は一口大に、茎は半月切りにします。
- 2 カリフラワーを下茹でします。1%の塩水を沸かし、蕾と茎と葉をそれぞれ2分程度茹で、葉は冷水にとって冷やして水気を絞り、小口切りにします。
- 3 バターでパン粉を炒めます。黄金色になったら刻んだ葉を加えてさらに炒め、塩・胡椒で味を調えます。
- 4 耐熱皿に蕾と茎を入れて、3をのせます。トースターで3分程温めたら出来上がりです。



カリフラワーの雲白肉風 (4人分)

作り方

材料	分量
カリフラワー	1/2個
豚バラ肉	400g
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1.5
胡麻油	大さじ1.5
ラー油	適量

- 1 豚肉を下茹でします。沸騰よりやや低い温度の熱湯で、スライスの場合は色が変わるまで、塊の場合は串をさして、出てくる液体が透明になるまで茹でます。
- 2 カリフラワーを葉・茎・蕾に分け、蕾は一口大に、茎は半月切りにします。
- 3 カリフラワーを下茹でします。1%の塩水を沸かし、蕾と茎と葉をそれぞれ2分程度茹で、葉は冷水にとって冷やして水気を絞り、みじん切りにします。
- 4 調味料を合わせ、みじん切りにしたにんにく・生姜・葉を加え混ぜます。
- 5 豚肉を皿に並べ、盛り付けたら出来上がりです。

