



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

～白菜の漬物～

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。今回のテーマは「白菜の漬物」です。

白菜がおいしい季節となりました。

購入してすぐに食べきれない分は、漬物にする方もいるのではないのでしょうか？

今回は、「白菜の漬物のリメイク」として2つのレシピを提案します。漬かり過ぎてしまい、酸味が強くなっているものでも、加工することによっておいしく食べられるので、ぜひ試してみてください。

どちらのレシピも、2%程度の塩分濃度の白菜でレシピを作成しています。使用する白菜の漬物の塩分濃度に合わせて、漬物の量を加減したり、加える野菜の量などを調節してください。

白菜の漬物と 豚バラの炒め

(2人分)



材料	分量
白菜の漬物	80g
豚バラ肉スライス	150g
パプリカ	1/2個
ニンニク	1/2片
小葱	少々
油	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
顆粒中華出汁	小さじ1/2

作り方

- 1 ニンニクはみじん切りに、小葱は小口切りに、そのほかの食材は食べやすい好みの大きさにカットします。
- 2 フライパンに油を敷いて豚バラ肉を両面焼き、一度取り出します。
- 3 フライパンに残った油でニンニクを炒めて香りを出し、白菜の漬物とパプリカを加えます。
- 4 水分を飛ばすように炒めたら豚肉を戻して調味料を加え、全体をなじませます。
- 5 小葱をちらして盛ったら出来上がりです。

白菜の漬物と 手羽元の煮込み

(2人分)



材料	分量
白菜の漬物	120g
手羽元	4本
にんじん	1/2本
長葱	1本
しめじ	1/2パック
生姜	1片
水	600ml
漬物の汁	60ml
顆粒中華出汁	小さじ1

作り方

- 1 手羽元に重量比1%の塩(分量外)を振っておきます。生姜以外のそのほかの食材は適宜カットしておきます。
- 2 鍋に全ての材料を入れて火にかけます。沸騰したら火を弱めてアクを取り除き、ツツツした状態を保ちます。
- 3 手羽元が柔らかくなったら火を止めて冷まします。
- 4 食べる際に温めなおして盛り付けたら出来上がりです。