

エコパートナーシップうじたわら（地球温暖化防止部会）

エコクッキングレシピ

No. 02（平成 27 年 10 月 16 日）

エコパートナーシップうじたわらでは、旬の食材を無駄なく工夫し、楽しみながら学べる講座を年に3回程度実施しています。

今回は夏に開催を予定していたものの、諸般の事情で開催できなかったものをレシピ集としてご紹介します。

●ゴーヤの佃煮

材料

- ・ゴーヤ2本、調味料（砂糖100g、みりん50cc、しょうゆ50cc、酢50cc）

調理

- ・ゴーヤは縦半分に切り、中身のわたと種を取り除く。
- ・幅7mm程度の幅に切って鍋に入れ、調味料を加えて水分がなくなるまで煮込む

●ゴーヤ茶

- ・ゴーヤを幅5mmほどの輪切りにし、天日干しする。
- ・フライパンで煎って10gほどを麦茶のティーパックとともに煮だす。

ゴーヤ（ニガウリ）はウリ科のつる性植物で、未熟な果実を野菜として利用します。調理するときに中のわたをとり、塩でもみ込んでしばらく置くと苦みが和らぎます。熟すと黄色くなり、種の周りの赤いゼリー状の部分が甘くなります。最近では日光を和らげるグリーンカーテンとして栽培する家庭も増えています。



●スイカの徹底利用

スイカの赤い部分を食べたあとに残る白い部分や皮も利用することができます。

- ・皮に近い部分（白っぽい部分）

刻んでちりめんじゃこや昆布などとともに容器に入れて冷蔵庫で冷やすと数十分で浅漬けのできあがり。

他にもベーコンとともにスープにしたり、炒めものなど様々な利用法があります。

- ・緑の皮の部分

厚さ5mm程度にそぎとって1～2cmに切って干し、お茶にする味の悪いものも、ジャムやスイカ糖に加工できます。

スイカはカリウムを含み、疲労回復や利尿作用があるといい、夏バテしたからだにぴったりです。



●玉ねぎ

- ・玉ねぎの茶色い皮

きれいに洗い、煮出すことでお茶として利用できます。

また、煮汁はカレーや味噌汁などに使うことができます。

- ・玉ねぎの甘酢漬け

玉ねぎを縦横16等分に切ってほぐし、ざるで1日程度天日干しする。

甘酢に漬けて一晩置くと、らっきょうのように食べることができます。

玉ねぎは糖분을蓄えるため糖度が高いのですが、辛みもあります。加熱する事で辛みがなくなり、甘くなります。

