

# 暮らしの安全・安心講座

## 『GO! GO! エコクッキング レシピ』

～材料やエネルギーを上手に使って環境にやさしいクッキング～

主催：豊中市婦人団体連絡協議会・豊中市教育委員会 共催：豊中市環境部減量推進課 講師：豊中市地域活動栄養士会トゥデイ

### 【基本のスープ・イタリア風エコ鍋】

(材料と分量)

	4人分	7人分
・ 水	500 cc	800 cc
・ 麺つゆ (3倍濃縮)	50 cc	80 cc
・ にんにく(すりおろし)	10g	15g
・ トマト缶(カット)	1缶	2缶
・ キャベツ(短冊切り)	小1/2玉	小1玉
・ 人参(千切り)	小1本	小2本
・ 玉葱(楕円形切り)	1個	2個
・ セロリ(千切り)	1/2本	1本
・ 赤ピーマン(短冊切り)	1個	2個
・ ブロッコリー(小房分けひと口大)	1/2株	1株
・ しめじ(石づき取ひと口大)	1パック	2パック
・ えのき(石づき取ひと口大)	1/2パック	1パック
・ ベーコン(えのきを巻き楊枝で留める)	4枚	7枚

#### これがエコ!!

人参の皮や玉葱の皮なども工夫をすれば使い道が…! 詳しくは裏面を見てね!



#### 〈作り方〉

- ① 麺つゆと水、ニンニクとトマトを入れて火にかける。
- ② ①がひと煮立ちしたら、すべての野菜を入れて煮込む。
- ③ すべてに火が通り、やわらかく煮込んだらできあがり。野菜の水分量で味が変わるので好みで麺つゆを足したりして調整して味をととのえたら出来上がり♪

### 【エコ トマトクリームパスタ】

(材料と分量)

	4人分	7人分
・ ※基本のイタリア風エコ鍋、残りの出汁	400 cc	700 cc
・ えび	4尾	7尾
・ 生クリーム	200 cc	350 cc
・ パセリ	少々	少々
・ 茹でたパスタ	200g	350g
・ 粗挽き胡椒	適量	適量

#### これがエコ!!

えっ!!えびの殻にも使い道が…!? 詳しくは、裏面を見てね!

#### ★下準備★

- ★エビは背ワタを取り、少量の片栗粉をまぶし水でよく洗っておいてね。
- ★パスタは茹でておくよ。

#### 〈作り方〉

- ① ※基本のイタリア風エコ鍋の残りの出汁に、背ワタを取り下処理を済ませたえびを入れ、えびに火が通ったところで茹であがったパスタを入れ、生クリームを入れる。
- ② 火が通ったらパセリを適量散らし出来上がり♪

# 【エコピザ】

(材料と分量)

天板2枚分

## 〈ピザソース〉

・※基本のイタリア風エコ鍋、残りの出汁を煮詰めたもの 200 cc

## 〈ピザ生地〉

- |    |             |         |
|----|-------------|---------|
| ①  | ・強力粉        | 100g    |
|    | ・砂糖         | 4g      |
|    | ・ドライイースト    | 4g      |
|    | ・ひと肌程度のぬるま湯 | 130 cc弱 |
|    | ・粗挽き胡椒      | 少々      |
| ②  | ・強力粉        | 100g    |
|    | ・自然塩        | 3g      |
| ③→ | ・オリーブオイル    | 6g      |

## 〈トッピング〉

- |                  |         |
|------------------|---------|
| ・ 玉葱(薄切り)        | 1と1/3 個 |
| ・ 緑ピーマン(千切り)     | 2 個     |
| ・ 粗挽きソーセージ(斜め切り) | 4 本     |
| ・ パイン (1cm角切り)   | 4 枚     |
| ・ ピザ用(ナチュラルチーズ)  | 300g    |

### ★下準備★

★オーブンを200℃に余熱し準備しておくよ！



### 〈作り方〉

- ① ①の材料をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② ①に②を加え、さらに混ぜ、一塊になったらよくこねる。
- ③ ②に③を入れ、さらによくこねる。
- ④ 発酵(30分)
- ⑤ 生地を取出し、2分割して天板大にのばしてフォークで生地に穴を開けておく。
- ⑥ ピザソースに、基本のイタリア風エコ鍋、残りの出汁を煮詰めたものを、生地2枚に塗っておく。
- ⑦ トッピングの材料を切ったものを下から順に、生地、ピザソース、野菜類(果物類)、ソーセージ、チーズを重ね180℃で20分焼くと出来上がり♪

# 【柚子ゼリー】

(材料と分量)

4人分

7人分

- |               |        |       |
|---------------|--------|-------|
| ・柚子茶(柚子ジャム)   | 100g   | 175g  |
| ・アガー          | 5g     | 9g    |
| ・砂糖           | 10g    | 18g   |
| ・水            | 300 cc | 530cc |
| ・レモンバームまたはミント | 適量     | 適量    |

### ★下準備★

★アガーはダマになりやすいので、砂糖とアガーを混ぜておいてね！

### 〈作り方〉

- ① 鍋に柚子茶と水を加え、火にかける。
- ② ①に砂糖とアガーを混ぜたものを振り入れ、よく溶かす。
- ③ 粗熱をとり、器に注ぎ冷蔵庫で冷やして固まれば出来上がり♪



## ★まるごと食べよう！ エコクッキング レシピ【番外編】★

### 【エビ殻と豆腐のおとし揚げ】

(材料)・エビ殻	約200g
・卵	1個
・片栗粉	大匙2
・パン粉または小麦粉	大匙山盛り3

- 《作り方》①エビ殻をフードプロセッサーにかけ細かく砕いておく。  
② ①に卵、片栗粉、パン粉、干切りにした人参の皮、水気をしっかり取った豆腐をよく混ぜあわせ塩コショウをする。  
③揚げ油 180℃ぐらいで ②をスプーンで楕円形にして中に火が通るまでじっくり揚げて出来上がり♪

### 【玉葱の皮茶 玉葱皮のスープ】

(材料)・玉葱の皮	5～6個分	・水	2.5リットル
-----------	-------	----	---------

- 《作り方》①玉葱の、一番外側の茶色の皮を水でよく洗う。  
②分量の水に玉葱の皮を入れ、沸騰したら10分ぐらい弱火で煮出す。  
③皮を濾して出来上がり♪

### 【とうもろこしの髭茶】

(材料)・とうもろこしの髭根	2本分	・水	2リットル
----------------	-----	----	-------

- 《作り方》①とうもろこしの髭の黒っぽい部分は取り除き、白い髭根を水洗いして、これを天日干しにして乾燥させます。(赤茶色に変色します。)  
②市販のものは、乾燥したら焙煎して香りを出しているようですが、自宅ではこのまま8～10g程度の乾燥させたとうもろこしの髭を600mlの水に入れて弱火で水の量が半分になるまで煎じます。  
③水の量が半分程度になったらすぐに濾して髭根を除き1日数回に分けて飲みます。

### 【ピーマンの種の味噌炒め】

(材料)・ピーマンの種	ワタ	ハタ(微塵切り)	3個分
・みりん	大匙2		
・砂糖	小匙1		
・酒	大匙1		

- 《作り方》①微塵切りにしたピーマンをゴマ油で炒める。  
②みりん、砂糖ほか調味料を加え味をととのえて出来上がり♪  
ピーマンの種は、サラダやピザのトッピングにしたり、天ぷらの衣にピーマンの種を入れたりしてもおいしいです。