

recipe 3 まるごとごちそう  
かぶら蒸し



材料(4人分)

- たら…… 4切れ (たらの下味) 塩・酒各少々
- かぶ…… 400g しめじ…… バック1/2 卵白…… 2個分
- (わさびあん)  
出し汁…… カップ1・1/2  
塩…… 小さじ2/3  
うす口しょう油…… 小さじ2  
みりん…… 小さじ2  
酒…… 小さじ2  
片栗粉…… 大さじ1  
練りわさび…… 小さじ1

作り方

- ①たらは、塩・酒を振りかけてしばらくおき、サッと蒸して汁気を切る。
- ②かぶは皮をむいてすりおろし、巻きすの上で自然に水気を切る。
- ③しめじは根を切り落として小房に分けて洗い、かぶの葉はみじん切りにする。
- ④卵白を軽く泡立て、②のかぶ・③のしめじ・かぶの葉を加えて軽く混ぜ、塩少々で下味を付ける。
- ⑤①のたらに④をたっぷりの上、蒸気の上から蒸し器で5分ほど蒸す。
- ⑥鍋にわさびあん調味料を煮立てた後、水溶性片栗粉でとろみをつけ、わさびを溶き込む。
- ⑦⑤に⑥のあんをかける。

eco ポイント

「たらのかす汁」と同時に調理して、エネルギーを上手に使います。

かす汁を煮る際の蒸気を上手に使います。



●旬の食材 ●地元の食材

recipe 2 いっしょでおトク  
たらのかす汁



材料(4人分)

- たらのアラ…… 1尾分
- しらこ…… 1尾分
- 板酒かす…… 2枚
- 水…… 6カップ
- 昆布(10cm角)…… 2枚
- 味噌…… 大さじ4~6
- ねぎ…… 5cm

作り方

- ①たらのアラは、サッと熱湯に通し、水洗いする。
- ②鍋に板酒かすと、ひたひたの水を入れて火にかけ、マッシャーでつぶしてやわらかくする。
- ③やわらかくなったら①のアラと残りの水、昆布を入れて煮る。
- ④しらこを入れて軽く煮た後、味噌を溶き入れ、斜め切りのねぎを散らす。

eco ポイント

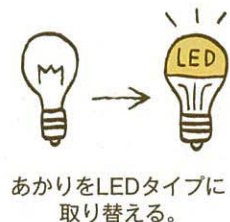
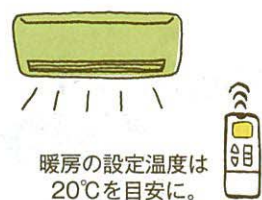
頭から尻尾まで、すべての食材を使い切ります。

たらの頭や骨を「たらのかす汁」に使い、身を「かぶら蒸し」に使えば、ムダがなくなります。



ちょっとした積み重ねで、省エネな毎日を。

暖房機器を長時間使う寒い季節が続きますね。そでご家庭で無理なくできる、電気の上手な使い方をご紹介します。



おいしく、かしこく、  
おうちで旬のecoレシピ

あまりがちな食材や旬の食材を上手につかって、無理なくつくれるおいしい「ecoレシピ」をご紹介します。まだまだ寒い今の季節にぴったりの、地元食材を味わいながら体があたたまる3品を一緒につくってみませんか。

ecoレシピとは？ 食材やエネルギーを上手につかって、ムダをできるだけ出さない、旬の食材を用いたお料理のことです。

今回のテーマ  
みんなで  
ほっこり和食



制作協力/北陸電力

教えてくださった先生は…

総合カレッジSEO富山校 校長  
瀬尾三礼さん

甲南女子大学短期大学部において食物栄養を専攻し、辻学園辻ッキング銀座校で講師として勤務。その後、辻学園フランス校に留学。現在、総合カレッジSEO砺波本校・富山校で講師を務める。様々な雑誌、新聞の料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さを伝える講演を行うなど幅広く活躍中。



recipe 1 ムダなくおいしい  
福袋煮



材料(4人分)

- 薄揚げ…… 8枚
- 人参…… 50g
- たけのこ(茹)…… 50g
- ごぼう…… 50g
- れんこん…… 50g
- 糸こんにゃく…… 50g
- 鶏ひき肉…… 50g
- かんぴょう(12cm)…… 8本

(具の煮汁)

- 出し汁…… カップ1/2
- 砂糖…… 大さじ2
- しょう油…… 大さじ2

(福袋の煮汁)

- 出し汁…… カップ3
- 砂糖…… 大さじ3
- しょう油…… 大さじ3
- 塩…… 小さじ1/4

作り方

- ①薄揚げは1ヶ所を切って開き、袋状にして熱湯をかけて油抜きをする。
- ②人参・たけのこ・れんこんは細切りに、ごぼうはざさがきにし、糸こんにゃくはサッと茹でて食べやすい長さで切っておく。
- ③鍋に具の煮汁を合わせ、鶏ひき肉と②の具を加えて煮る。
- ④③の具の余分な汁気を切って薄揚げの中に均等に入れ、水で戻したかんぴょうで口を閉じる。
- ⑤鍋に④と福袋の煮汁を合わせて煮る。

eco ポイント

余りがちな野菜・食材を使い切るエコ調理です。

たまごや野菜をお好みで入れてもOK。

