

捨てないレシピ

皮も種も、無駄なく使ってもう一品



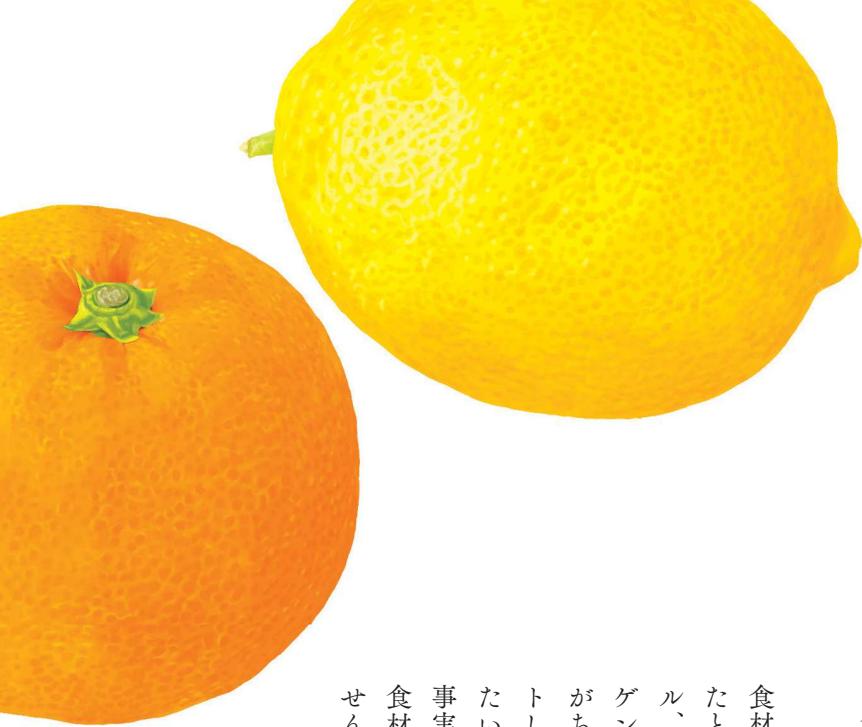
小嶋絵美
Emi Kojima

4つの「捨てない」

その1 食材を捨てない

食べ物に感謝し、大切にいただく食文化は日本に古くからあります。普段何気なく捨てている野菜・果物の皮や魚の骨、だしがら、たまごの殻などはちよつとの工夫でまだ食べられたり、活用できたりするものばかり。実は私たちは今まで、捨てる以外の選択肢を知らなかっただけ。それが分かったら「なぜ今まで捨てていたのだろう？」と疑問に思うはず。そして、食材を有効活用できたときに感じる晴れやかさは、「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶を重んじる日本ならではの感性かもしれません。





その2 栄養を捨てない

食材を捨てることは、栄養を捨てることに等しいです。たとえば、野菜・果物の皮にはビタミン、ポリフェノール、食物繊維などが多く含まれます。魚の皮にはコラーゲン、骨にはカルシウムが豊富です。日本人に不足がちなのはこれらの栄養素は、私たちの健康を大きくサポートしてくれる存在です。誰もが健やかな暮らしを送りたいと願う一方で、多くの栄養を捨ててしまっている。事実は、矛盾しているといえるでしょう。「それぞれの食材が持つ栄養を最大限に摂る」ことを意識してみませんか？



その3 ごみを捨てない

まだ食べられる食品が、世界中で年間13億トンも捨てられています。13億トンのうち、日本での食品ロスは年間約472万トン。これは国民ひとりあたり100g以上の食料を毎日捨てている計算です。食品ロスには企業や飲食店が出すものが半分を占め、残りの半分は家庭から発生しています。企業では、廃棄していたものをたい肥や家畜のエサにしたりする取り組みが増えていきます。家庭でも、これまで捨てていた部分を食べることでごみを減らせます。誰でも簡単に取り組める社会貢献のひとつです。

その4 お金を捨てない

ここ数年で物価は急激に上昇しました。家計に占める食費の割合も高まっており、食費を少しでも安く抑えられたらと思う方も多いのでは。この本では、食材を余さず使えるレシピを多く紹介しています。たとえば、ブロッコリーの廃棄率は35%ですが、これは1株300円で買ったなら105円以上を捨てる計算です。茎などを食べれば廃棄率は4%、廃棄金額は12円まで下げられます。その差額は93円で、決して小さくない数字です。食事は毎日のことですから、このような積み重ねで年間数万円もの節約も期待できます！



はじめに

この本を手を取っていただき、ありがとうございます。管理栄養士の小嶋絵美です。

あなたは、この本のタイトル『捨てないレシピ』を見たとき、どう感じましたか。私は、編集者さんからこのテーマを提案されたとき、衝撃を受けました。

「手放す」「執着しない」、そんな軽やかな生き方が支持を集めている世の中です。そのような状況下、逆行するような「捨てない」というワードは、何かとてつもないパワーを秘めていると直感しました。

誤解のないよう先にお伝えすると、ここでいう「捨てない」とは、執着したり固執したりするということではありません。「捨てる」以外の選択肢に気づき、「ただなんとなく捨ててきた」これまでの習慣を手放していく、そんな前向きな想いが込められています。

そもそもなぜ、野菜や果物の皮、魚の骨、だしがらなどを捨てているのかを考えてみたことはあるでしょうか。食べにくいから？ 苦いから？ 誰かに捨てると教わったから？ それともただ、なんとなく……？ この本を制作するにあたっ

て、まずは私自身がこれらの問題と向き合うことになり、そしてはつきりとした答えを持ち合わせていないことに気づきました。

何百回もの試作を重ねた今、分かったことがあります。

毒さえなければ、少しの工夫で皮も葉も種も骨も食べられる、そして何よりも想像以上においしいということです。ただ、そのことを知らなかった、それだけなのです。

「捨てない」ほうが、食材を無駄なく使える、食事の栄養価がアップする、ごみが減って節約にもなる、環境にだってやさしい。自分だけでなく、世の中にとってもよろこばしいことばかりです。また、これは私自身も新たな発見だったので、食材を余さずに使えると明るく前向きな気持ちになります。「無駄なく使えた」「ごみを減らせた」「捨てるはずだった部分でもう1品作れた」、そんなささいな積み重ねが、幸福感につながるのです。

「捨てない」習慣は、難しく考える必要も、特別な心構えも必要ありません。

この本を通じて読者のみなさんにも、「野菜まるごと使い切れた!」「種ってこんなにおいしいの!」とたくさんのお見聞をしていただけたらと思います。そして私が味わった感動を分かち合えたら、とてもうれしいです。

『捨てないレシピ』が多くの人の健康や幸せにつながることを願っています。

野菜

キャベツ

キャベツの外葉でジュシー餃子
キャベツの外葉のザワークラウト風
野菜たっぷりミネストローネ

33 32 32

ながねぎ

ながねぎメインの食べるラー油
葉ごとながねぎの焼きとり風つくね
牛タンのねぎ塩冷しゃぶサラダ
ながねぎの葉の和風マリネ

29 29 28 27

ピーマン

ピーマンのまるまる焼きびたし
種ごとチンジャオロース
まるごとピーマンの肉詰め

25 24 23

だいこん

だいこんの葉の浅漬けを使ったチモツパ風
だいこんの皮のパリパリ漬け
だいこんの葉の浅漬け
だいこんの葉の浅漬け

21 21 20 20

たまねぎ

たまねぎパウダー
たまねぎパウダー炒飯
たまねぎ皮茶のミルクティー
たまねぎパウダーのスペイン風オムレツ

17 16 16 15

にんじん

にんじんの葉のかき揚げ
にんじんの葉のジェノベーゼ
皮ごとキャロットケーキ

53 53 52

じゃがいも

焼きじゃがいものヨーグルトソースがけ
スマッシュポテト
じゃがいもの皮のパリパリシーザーサラダ

49 48 47

アスパラガス

焼きアスパラガスとたまごのオーロラソース
アスパラ色のまるごとリゾット
アスパラガスの皮でチーズおつまみ

45 44 42

かぼちゃ

かぼちゃの皮のナムル
かぼちゃたっぷりほうとう風うどん
まるごとかぼちゃのバスケットステーキ

41 40 39

ブロッコリー

ブロッコリーの茎のザーサイ風
ブロッコリーのカレーフリット
ブロッコリーのチーズ焼き
ハッシュドブロッコリー
パンフキンシード

37 36 36 35

はくさい

はくさいの和風コールスロー
はくさいといかの中華炒め
はくさいのポトフ

71 70 68

れんこん

皮つきれんこんチップス
れんこんもちの磯辺焼き風
まるごとれんこんと梅のみぞれ汁
皮ごとジャーマンれんこん

67 67 66 65

パプリカ

パプリカの種ごとガパオライス
パプリカのバーニャカウダソース
夏野菜たっぷりラタトゥイユ

63 62 61

ほうれん草

常夜鍋
まるごとほうれん草のサグカレー

59 59

しょうが

皮つきしょうがのしぐれ煮
皮ごとすりおろしたしょうが焼き
ジンジャーチョコスコーン

57 56 55

捨てないレシピ 目次

豆苗	ながいも	セロリ	えのき	かぶ	レタス	さつまいも
豆苗のんにく炒め 豆苗とちくわの彩りサラダ	皮ごとすりおろしたながいものふわふわ明太焼き ながいも入りの山形だし 皮つきながいものサイコロステーキ	セロリとたこのペロン炒め セロリ葉たっぷり水餃子スープ セロリとささみのごまドレサラダ	えのきの根元のステーキバター醤油 まるごとえのきのなめたけ	かぶとウインナーのマスタードソテー かぶのまるごと海鮮クリーム煮	かぶの葉ごと生ハムサラダ レタスの外葉でカニカマあんかけ炒飯 レタスの外葉で包むえびしゅうまい	鬼まんじゅう さつまいもと鶏肉のシクメルリ さつまいもとまいたけのアヒージョ さつまいものレモン煮
95 95	93 92 91	89 88 87	85 85	83 82	80 79 78 77	75 75 74 73

さといも	ゴーヤ	オクラ	小松菜	ごぼう	トマト	しいたけ
さといもの皮ごとロースト さといもの皮のバリバリチップス	まるごとゴーヤの豚バラ巻き ゴーヤの種とワタの肉みそ ゴーヤの種とワタの肉みそおやき	まるごとオクラの串カツ 塩でいただく焼きオクラ オクラとミニトマトのおひたし	小松菜とたまごの中着煮 小松菜とたまごのレンチンソテー	皮ごとごぼうサラダ チキンチキンごぼう たたきごぼう	まるごとトマトのバターチキンカレー ミニトマトと生ハムのさっぱりそうめん	しいたけの軸ごとセゴビア風 まるごとしいたけの白和え しいたけの軸ごとあんかけ揚げだし豆腐
117 117	115 115 114 113	111 111 110 109	107 107	105 104 103	101 101	99 98 97

column 01	もやし	にら	なす	とうもろこし	きゅうり
食材を使い切る「廃油」	もやしのササッとポン酢炒め もやしのごま豆乳スープ	にらとサラダチキンの生春巻き にらとキムチのチーズチヂミ	なすのみそマヨ炒め なすのラザニア	とうもろこしのはんぺんナゲット とうもろこしの皮で包む中華ちまき 土鍋で炊くひげごととうもろこしごはん	おろしきゅうりの冷奴 きゅうりのポリポリ漬け きゅうりのちらし寿司
134	133 133	131 130 128	127 127	125 124 122	121 120 119

鶏肉

- 皮バリバリのチキンステーキ 179
- 鶏皮で作る鶏油 180
- 鶏油の炊き込みごはん 180
- 鶏油の南蛮つけそば 181
- 鶏皮のサクサク揚げ 181
- 鶏の骨で鶏ガラスープ 182
- 鶏ガラサンドウブチゲ 182
- 鶏ガラ春雨スープ 183
- 鶏皮餃子 183

豚肉

- 豚バラで自家製ラード 185
- ちんすこう 186
- ラードで肉なし塩焼きそば 186
- カリカリ焼きとん 187
- スペアリブの骨でとんこつスープ 187
- とんこつスープ雑炊 188
- 土鍋とんこつラーメン 188
- スペアリブで作る沖縄そば 189

牛肉

- 牛脂のガーリックライス 191
- 牛脂でコクうまミートソース 192
- 牛脂を使った肉団子の甘酢あん 193
- 牛すじ肉の下処理 194
- 牛すじとこんにゃくの煮物 194
- 牛すじのとろとろビーフシチュー 195

魚類

- あじの骨せんべい 197
- フィッシュボンパウダー 198
- さんまの骨ことやわらか梅煮 198
- 鮭のあら汁 199
- 鮭の皮チップス 199

えび

- えびパウダー 201
- えびパウダーを使ったビスク風 202
- えびだしのみそ汁 203
- 殻ごと食べるえびのガーリック揚げ 203

column
03

食材を使い切る「コーヒークス」

204

茶葉

- 茶がらとひじきの炊き込みごはん 208
- 緑茶パウダー 208
- 茶がらのキンパ 208
- 豚肩ロースの紅茶煮 209
- 紅茶のスノーボールクッキー 209

かつおぶし・
こんぶ

- 手作りだししょうゆ 211
- 手作り塩こんぶ 212
- だしがらの松前漬け 213

缶詰

- さば缶のけんちん汁 215
- さば缶の冷や汁 216
- さば缶とクリームチーズのホットサンド 217
- 無限ツナピーマン 217
- ツナ缶のオイルごとアラビータ 218
- コーン缶の汁を使ったかきたまスープ 218
- かぼちゃとコーンのサラダ 219
- コーンのチーズ蒸しパン 219

この本を読む前に



- ◇「廃棄率」は、文部科学省「日本食品標準成分表 増補2023年版」第2章から引用しています。「本書独自の廃棄率」は、各食材の計量を実際に行い計算したもので、小数点第2位を四捨五入した数値です。食材には個体差があるので目安としてください。
- ◇大さじ1≒15cc、小さじ1≒5ccです。しょうがについては1片≒20gとしています。
- ◇特に表記のないものは作りやすい分量になっています。
- ◇材料に「適量」と表記がある場合は、お好みに応じて分量を調整してください。
- ◇調理時間はお使いの機種により変わりますので、環境に応じて調整してください。
- ◇料理の完成イメージイラストの分量と、材料表の分量は異なる場合があります。
- ◇日本国内で流通している食材は、厳しい農薬残留基準をクリアしています。ただし、いちごやたまねぎなどの一部の作物では、農薬検査の対象部位が「ヘタや皮を除いた実や根のみ」とされる場合があります。安心してお召しあがりいただくためにも、皮や種を使用する際は十分に洗浄し、必要に応じて加熱調理を行うことをおすすめします。また安全性が気になる場合は、有機栽培や農薬を極力使用していない食材を選ぶと安心です。

捨てないレシピ

野菜

たまねぎ

廃棄率
6%

2.7%

※茎と根のみ
廃棄皮には抗酸化作用の
あるポリフェノールが多い

たまねぎは幅広い料理に使えるうえに日持ちがよいため、常備野菜として親しまれています。毎日のように使っているご家庭も多いのではないのでしょうか。たまねぎの廃棄率は、その多くを皮部分が占めます。皮にはやや苦味があります。この正体はポリフェノールの一種であるケルセチンで、白い実よりも皮に多く含まれています。ケルセチンには、老化や生活習慣病のもととなる活性酸素を抑える抗酸化作用があるので、捨ててしまうのはもったいない！ よく使う食材だからこそ、ま

るごと使えたらうれしいですね。

たまねぎパウダー は手作りできる

皮の持つパワーは食品業界でも注目され、アップサイクルや食用商品としての開発が進められています。自宅でも簡単にできる活用方法としては、たまねぎの皮のパウダー化がおすすめです。皮を加熱乾燥させて粉末状にしたもので、皮の栄養素を手軽に摂ることができます。本書で紹介しているレシピのほかにもオムライスや炊き込みごはんに混ぜたり、スープやフライドポテトにふりかけたりと使い方は無限大です。味にもほとんど影響がありません。パウダーの粒子の大きさにもよりますが、たまねぎパウダー大さじ1で1個分の皮の栄養素を摂取できます。

たまねぎパウダー

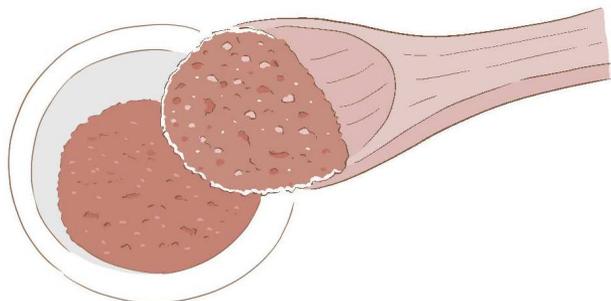
皮をオーブンで加熱乾燥させ、ミルサーにかけるだけ。毎日の料理にふりかけるだけで手軽にポリフェノールの補給ができます。ミキサー等でも細かくできますが、よりパウダー状に近づけたい場合はミルサーがおすすめです。

材料

たまねぎの皮……たまねぎ2、3個分

作り方

- 1 たまねぎの皮はよく洗い、自然乾燥させる。
- 2 オーブンは180℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷き、①をできるだけ重ならないように並べる。
- 3 オーブンで8分加熱乾燥させる。皮を手でにぎりつぶして粉々になればOK。粉々にならない場合は時間を追加する。
- 4 冷めたらミルサーにかけてパウダー状にする。清潔な瓶などに入れて保存する。



たまねぎパウダー炒飯

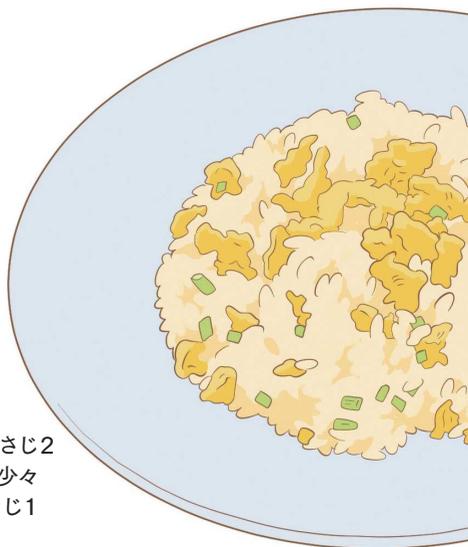
たまねぎパウダーの風味とこがし醤油がマッチ。香ばしそうな見た目も食欲をそそります。たまねぎパウダーの使用量は炒飯1人前に対して小さじ1が目安です。

材料 (2人分)

たまねぎパウダー……	小さじ2	鶏ガラスープの素	……	小さじ1
ながねぎ……	1/2本	しょうゆ……	……	小さじ2
たまご……	2個	塩こしょう……	……	少々
ごはん……	300g	ごま油……	……	大さじ1

作り方

- 1 ながねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひいて中火で熱し、①を炒める。
- 3 溶きたまごを加えて大きくかき混ぜ、半熟のうちにごはんを入れパラパラになるまで炒める。
- 4 鶏ガラスープの素を入れ、ざっと混ぜたらしょうゆを鍋肌からまわし入れて、さらに全体を炒める。
- 5 塩こしょう、たまねぎパウダーを加え、味をととのえる。



たまねぎ皮茶のミルクティー

パウダーよりもっと手軽なのが、たまねぎ皮茶です。皮の成分を煮出して作ります。牛乳とはちみつを入れると、ミルクティーのような味わいに。たまねぎ皮茶としてそのまま楽しむ場合も、氷を入れて冷やすと飲みやすくなります。

材料

たまねぎの皮	水……	400cc
……1個分	牛乳……	適量

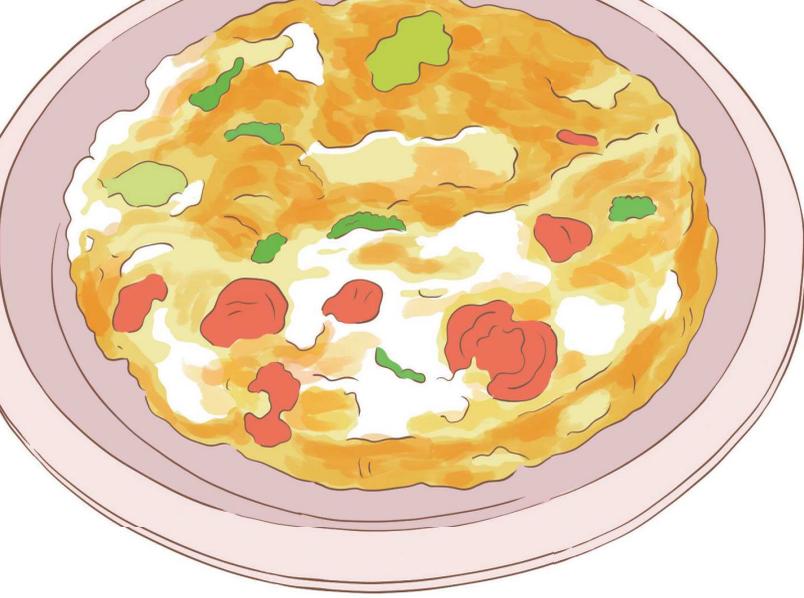
作り方

- 1 たまねぎの皮はよく洗う。
- 2 鍋にたまねぎの皮と水を入れ、中火にかける。沸いたら弱火で5分ほど煮出す。
- 3 皮を取り出し、牛乳を適量入れる。アイスミルクティーの場合は冷まし、牛乳と氷を入れる。

ポイント

甘みがほしい場合は、砂糖やはちみつを加えます。





たまねぎパウダーのスペイン風オムレツ

カラフルな野菜にたまねぎパウダーとチーズが入った、栄養満点のオムレツです。チーズはたまご液に混ぜ込まず、裏返す前にのせるのがポイント。表面をこんがりカリカリ焼けば、見た目にもおいしい1品の完成です。

材料

たまねぎパウダー……小さじ1	ピザ用チーズ……30g
たまご……5個	塩……ひとつまみ
ブロッコリー……50g	こしょう……少々
ミニトマト……5個	サラダ油……適量

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて火を通し、冷ます。ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて中火で熱する。
- 3 ボウルにたまごを入れて溶き、①とたまねぎパウダー、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンに③を流し入れて全体を大きくかき混ぜ、半熱になったらピザ用チーズをのせて蓋をする。弱火で5分ほど加熱する。
- 5 全体が固まってきたら、裏返してさらに2～3分焼く。

