



優秀作品 高松市 黒石美恵子さん考案
コリコリ野菜とカエリの酢の物
(調理で出た野菜の皮で副菜の酢の物を作る)

シチュー、カレー、おでん、味噌汁など、煮込み料理やスープによく使われる人参や大根ですが、その際に出た皮を使って、皮の食感を活かした副菜を作る使い切りレシピです。まさにおばあちゃんの知恵袋の工夫です。

●材料(2人分)

| | |
|---------|------|
| カエリチリメン | 10g |
| 大根の皮 | 40g |
| 人参の皮 | 20g |
| キュウリ | 50g |
| 炒りごま | 少々 |
| 合わせ酢 | |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

■作り方

- ①キュウリは小口切りにし、ピーラーでむいた大根の皮と人参の皮と合わせて塩を一つまみ振り、しんなりさせるため、5分程度置く。
- ②ボウルに合わせ酢を入れ、カエリチリメンを浸しておく。
- ③軽く水洗いした①をしぼり、②と和える。
- ④器に盛り、炒りごまを振る。

審査員評

とても素朴な料理です。昔はどここの家庭でもこのような工夫がされていたと思います。おでんのような料理では、大根を皮付きのまま煮込んでもおいしく食べられません。例えば、おでんを作る際に出た皮を無駄にせずに、むしろそのコリコリした食感を活かせば美味しく食べられ、品数も増やすことができます。イリコのダシがらをフライパンで炒ったものをカエリチリメンの代わりに使えば、さらに食品ロスを減らすことができます。