

## ベジブロスの作り方



### ベジブロスってなあに？

ベジブロスはVegetable(野菜)とBroth(ダシ)、つまり野菜のダシのことです。鍋でポコポコと野菜を煮れば、それで完成ですが、ダシを取るために野菜を使うのはもったいない。そこで利用するのは、普段なら捨ててしまう野菜のヘタや種、皮などの野菜くずです。捨てる前に、栄養を煮出してしまおうわけです。安全・安心な野菜を選び、まるごと使いましょう。

お味噌汁やスープ、カレーなど、ベジブロスを入れて作ってみてね。



#### ① 野菜を用意

100～200g程度の量が貯まるまでは冷蔵庫に保存しておきましょう。玉ねぎの皮、えのきだけの根、枝豆のサヤなど、なんでもOK!にんじんやりんごの皮などの甘みのある野菜・果物を入れると、さらに美味しくなります。

#### ② 煮込む

1ℓの水で野菜をぐつぐつ。煮崩れしないように弱火から中火で30～40分程ほったらかしに。アクを取る必要はありません。煮込む前に酒を少量入れると臭みがとれます。

野菜をネットに入れて煮込むと、こす時に楽です。また、水切りもしやすくなります。※製品によって耐熱温度が異なりますので注意してください。

#### ③ 保存

色がしっかり出たらザルでこして完成。2～3日以内(冷蔵保存)で使いきれない場合は、製氷皿で凍らせておくと、いつでも使うことができます。

## ブレイクタイム

多くの日本人に不足している「食物繊維」、「カリウム」、「鉄」、「ビタミンAやC」は野菜に多く含まれています。これらの食品成分は野菜の可食部だけではなく、廃棄率の高い皮や芯などにも含まれています。特に、水溶性食物繊維は心筋梗塞予防の観点から、また、カリウムは高血圧や脳卒中の予防の観点から十分に摂取することが大切です。

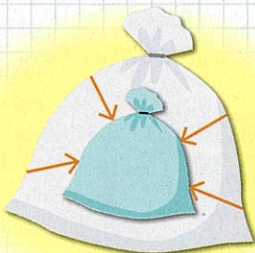
皮、芯などの野菜くずを組織が壊れるまでよく煮込んで作る「ベジブロス」は、栄養学的にも効率の良い調理法と言えます。



岐阜大学教育学部 家政教育講座 久保 和弘先生

## 生ごみを減らすと、こんなメリットが・・・!

生ごみを減らすことは、ごみ処理経費の節約になるだけでなく、私たちの生活にもいいことがあるのかな？



普通ごみで重いのは生ごみ! 生ごみ出しが楽になるよ。



ガラスの狙いは生ごみ! ガラス被害が減るよ。



無駄な買い物が減って 家計も助かるよ。



循環型社会推進キャラクター 信長公さどりのスワン君

食べ物をごみにしたくない3・3プロジェクト実施中!

# 3Rクッキングで 楽しく生ごみを減らそう!

※3・3プロジェクトは、食材は「使いキリ」、料理は「食べキリ」、生ごみは「水キリ」の【3キリ】と【3Rクッキング】で生ごみを減らす取り組みです。

## 3Rクッキングってなあに？



地球のことを考えて、「買い物」「調理」「片付け」をすること。3Rに配慮して、多くの人が取り組むことで大きな効果につながります。



3Rクッキングの様子

## 3Rってなあに？

ごみ減量の3つのキーワード

ごみの発生を減らす  
**Reduce**  
リデュース

くりかえし使う  
**Reuse**  
リユース

資源として 再生利用する  
**Recycle**  
リサイクル



循環型社会推進キャラクター クリーンちゃん

## 3Rクッキングのポイント! 買い物の工夫~



## 買い物に行く前に、冷蔵庫をチェック! 使いキリ

- 冷蔵庫の中を見てみよう! 買い置きしていた食材はない?
- 安いからと言って、必要以上に買ってはダメ! 使い切れる量を見極めることが大事だよ!
- 買い物にはマイバッグを持っていこう。

3Rクッキングで大切なのは、献立づくり! 買った食材を計画的に使って、無駄なく食材を使い切ることが大切です。



岐阜大学教育学部 家政教育講座 大藪 千穂先生

## 近くでとれた食材を選びましょう!

食材を船や車で遠くから運ぶと、多くのエネルギーを消費して、二酸化炭素を排出します。近くでとれた食材を使うことで、環境負荷を減らせるよ。

- 旬の食材は、一番美味しく、栄養価が高いといわれているよ。環境と健康のためにも、近くでとれた旬の食材を選ぼう!

