

# 作ってみましょう！



捨ててしまいがちな野菜の皮や葉の部分は味や香り、栄養がたっぷり。  
安全・安心な野菜を選び、きれいに洗って丸ごと使いましょう。  
老化防止にも効果あり！！

## 1 野菜を用意

100g～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。ダシが出ればOKなので玉ねぎの皮やシメジの根、枝豆のサヤなど結構なんでも良いようですが、にんじんやりんごの皮などの甘みのある野菜を入れると、さらにおいしく！！

## 2 煮込む

1ℓの水で野菜をグツグツ。煮崩れないように弱火から中火で30～40分程煮込みます。アクを取る必要もありません。

臭みが出るようなら煮込む前に酒を少量入れると良いとか。

## 3 保存

色がしっかり出たらザルで漉して完成。

凍らせればかなり持つようですが冷蔵では2～3日以内に消費した方が良いでしょう。