

# どこにでかける? 行楽シーズンに ピッタリな エコ弁当

2つ目の取り組みは、エコな調理法を用いたお弁当づくりです。エコな調理法のポイントの1つは、たとえば野菜の皮を剥かずにそのまま調理すること。資源をムダにすることなく、また皮付近にある貴重な栄養素も取り入れることができます。今回のお弁当づくりでは、その他にもエコな調理法がたくさんあります。レシピをご紹介しますので、行楽シーズンに合わせてぜひつくってみてください!

皮は全体の10~15%!  
100円の人参の皮を捨てる...



10~15円を  
捨てて  
しまうことに!

## 残り物で作る 「韓国風エコー (恵方) 巻」



材料 3~4人分

固めに炊いたごはん 400g / 塩 小さじ 1/2 / ごま油 小さじ 1 / きゅうり 1/2本 / 残り物のおかず (きんぴら、ちくわ、紅しょうが、たまご焼きなど) 適量

### 作り方

- 炊いたごはんにごま油を振りかけて全体をさっくり混ぜ、さらに塩と白ごまを入れて全体に馴染むように混ぜておきます。
- 巻きすに海苔を広げ、①のごはんを広げたら、細かく切ったきゅうり、きんぴら、ちくわ、紅しょうが(好みでいろいろ)をのせて巻きあげます。
- 食べやすい大きさに切ってできあがり!

※巻き物の具材は、唐揚げや天ぷら、佃煮、しょうが焼きなど何でも合います。



積極的に残り物などを巻いてみる! ただし、生ものなどは避けましょう。

## つくるお弁当



### 水炒めの「エコきんぴら」 (上の韓国風エコー巻の具になります)



材料 4人分

ごぼう 1/2本 (約 150g) / にんじん 80g / こま油 小さじ 1 / しょうゆ 小さじ 1 / みりん 大さじ 1

### 作り方

- ごぼうとにんじんは、皮をつけたまま、細かくさがさします。(アク抜きはしない)
- フライパンに①のごぼうとにんじんと大さじ2杯の水を入れて、フタをして火にかけます。
- 湯気が出てきたらフタを開け、水分がなくなりかけたら、ごま油と、しょうゆ、みりんできちんと味をつけながら炒めてできあがり!

※鷹の爪や炒りごまを加えてもよいでしょう。



・皮は剥かない!  
・炒める前に水を入れる。水蒸気で早く火が回り、炒める時間を短縮!

### 保温調理を使った「エコ煮豚」



材料 3~4人分

豚肉もも塊(または肩ロース) 300g / 茹で卵2個 / しょうゆ 50ml / みりん 50ml / 日本酒 25ml / ネギ(青いところ) 少々 / しょうが 10g / にんにく 1片

### 作り方

- 湯煎のできる袋に、豚肉の塊、にんにくの潰したもの、長ねぎの青いところ、しょうがのスライス、しょうゆ、みりん、日本酒を入れて、できるだけ空気を抜いて袋を閉じます。
- 沸騰させたお湯が入っている鍋またはボールに①の袋を入れ、フタをしてバスタオルなどで包んで40分保温します。
- 袋を取り出し、袋の中の汁に殻を剥いた茹で卵を入れて、汁が冷めるまで置いたらできあがり!



・お湯を沸かす時はふたをして、火は鍋底からはみ出さないように!  
・バスタオルなどで包んで保温し、煮る時間を短縮!