



～ほうれん草の捨てる部分を減らす方法と使用方法～

平成28年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を  
**東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校**にご協力いただき、毎回連載します。  
 今回は「ほうれん草」をテーマに、捨てる部分を減らす方法、保存方法と使用方法のレシピをご紹介します。

☆ほうれん草の下処理の方法

ほうれん草の株元は、固かったり土が残っていることもあり、捨ててしまいがちな部分ですが、以下の方法で、  
 廃棄率を**10%**（※1）から、**1～2%**まで減らすことができます。

※1: 食品標準成分表による



①の線で株元をカットします。


残った株元に、十字に2cmほど切込みを入れ、水で土などを洗い落とします。

まず食感が固めの株元の先の部分だけを30秒ほどゆでます。

更に全体を30秒ほどゆでて冷水にとります。

☆保存方法と使用方法

葉物野菜は乾燥しやすいため鮮度の低下が早い食材です。購入後3日ほどで使い切れない場合は、冷凍保存することも一つの方法です。冷凍保存するときは、水気をよく切って保存し、長くても1ヶ月を目処に使い切りましょう。

生のまま冷凍	下ゆでして冷凍	ピューレにして冷凍
<p>比較的味の変化が少ない方法です。生のまま洗ってから水気を取って冷凍します。</p> <p>利用する際は、炒め物にしたり、沸騰した湯で凍ったままのほうれん草をゆで、冷水にとって水気を絞って、和え物などにしたり、どんな料理にも利用できます。</p>	<p>下ゆでしてから冷凍すると、冷凍庫内のかさを減らすことができます。小分けにしておけば使いやすく、汁物の具であれば凍ったまま使うことも可能です。炒め物に利用するときは、電子レンジで解凍してから使用します。</p>	<p>下ゆでしたものをミキサーにかけてピューレ状にして冷凍します。冷凍による食感の悪さを解消する方法です。</p> <p>スープなどにして使用します。</p> 

☆レシピ1 ～ほうれん草のゴマあえ～



1. 下処理したほうれん草を食べやすい大きさに切ります。
2. ごま・醤油・砂糖をよく混ぜほうれん草を加えて、あえます。
3. 全体によく馴染んだら完成です♪

**【材料】**

ほうれん草の株元	1束分 (約40g)
黒すりごま	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ2/3



☆レシピ2 ～<sup>ひすい</sup>翡翠コーンスープ～

**【材料】**

ほうれん草	1束分 (約200g)	材料 ①
コーンクリーム缶	200g	
中華スープ	300ml	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
水溶き片栗粉	大さじ1	

1. 下処理したほうれん草の水気を軽く絞り、ミキサーにかけてピューレにします。



2. ピューレと材料①を鍋に入れて沸騰させ、アクをとってから水溶き片栗粉でとろみをつけます。



3. 好みで生クリームをのせて、お皿に盛り付けたら完成です♪

