



もったいない！ 東京聖栄大学 Tokyo Seiei College 食品ロスを減らそう！～福神漬け～

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「福神漬け」についてご紹介します。



福神漬けの利用方法

夏に食べたくなるものの1つにカレーライスがあります。そのお供といえば福神漬けですね。しかし、「家庭で余りがちな食品アンケート」※では、福神漬けは上位に挙がっています。

※2018年11月4日「ごみ減量・清掃フェア」、2018年11月17～18日「フードフェスタ」でのアンケート結果

福神漬けはそれ自体に味がついているため、そのまま食べてももちろん良いですが、組み合わせることでおいしさが増すようなアレンジレシピをご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

もやしとツナと福神漬けのサラダ (約4人分)

材料	分量
豆もやし	1袋 200g
福神漬け	40g
ツナ缶	小1個
小葱	1本
醤油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ 1/2
胡麻油	小さじ1

福神漬けの味が全体の味を支えており、おいしく食べられます。



作り方



- 1 もやしをさっとボイルして水気を切ります。小葱は5mm程度にカットします。
- 2 調味料を全て混ぜ合わせ、もやし・福神漬け・ツナ・小葱を加えて和えたらできあがりです。

福神漬け入りタルタルソース

材料	分量
卵	1個
福神漬け	30g
マヨネーズ	50g
パセリ	小さじ1
塩	少々

作り方

- 1 かた茹で卵を作ります。冷えたら殻を剥き、包丁や粗めのザル等を使って適当な細かさになります。
- 2 福神漬けとパセリをみじん切りにします。
- 3 全ての材料を混ぜ合わせたらできあがりです。

