

食品ロスを減らすまるごとレシピ ブロッコリーの巻

ブロッコリーときのこのアヒーショ



「アヒーショ」は、オリーブオイルとニンニクで魚介類や野菜を煮込んだスペインの伝統料理です。

この料理の魅力は、何と言っても出汁の効いたオイルになります。煮込んだ具材を食べるのはもちろん、具材の出汁が溶け込んだオリーブオイルをパンにつけて食べるのが定番です。

残ったオイルはパスタなど、料理に使うのもおすすめです。

材 料 (4人分)

ブロッコリー 150g
玉ねぎ 130g
しめじ 100g
マッシュルーム 8個
乾燥わかめ 5g
プチトマト 8個
ニンニク1片
オリーブオイル 50cc
塩 小さじ1

作 り 方

- ①ブロッコリーは小房に分けておく
- ②玉ねぎは薄切りにしておく
- ③しめじは石づきを切り、手ではくしておく
- ④乾燥わかめは水でもどして、ザルにあげておく
- ⑤ニンニクは粗みじん切りにしておく
- ⑥鍋にオリーブオイル・塩・ニンニクを入れて弱火にかける
- ⑦ニンニクの香りがしてきたら、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじとマッシュルームを入れる
- ⑧10分位してブロッコリーが程よく蒸けたら、トマトとわかめを入れる
- ⑨トマトがしんなりしてきたら火を止めて、出来上がり！！

ブロッコリーの茎と薩摩芋の甘〜いきんぴら



ブロッコリーはつぼみと茎の部分がありますが、全部食べられます。ただ、茎の皮は硬いことが多いので、気になる場合は皮をむきましょう。また、ときどき茎に見られる空洞は、雨や肥料などの影響で急激に成長したときにできたもので、気にせず食べて大丈夫です。変色して気になる場合は、その部分だけ取り除いて食べましょう。

材 料 (4人分)

ブロッコリーの茎 120g
サツマイモ 200g
人参 50g
醤油 大さじ1&1/2
みりん 大さじ1&1/2
菜種油 大さじ2
胡麻油 大さじ1
黒ゴマ 少々

作 り 方

- ①ブロッコリーの茎と薩摩芋、人参は、縦5cm、5mm幅の拍子切りにする
- ②フライパンに菜種油を入れて、火にかける。
- ③油が熱くなったら、ブロッコリーの茎と人参を入れて、中火で炒める
- ④全体に油が回ったら薩摩芋を入れてよく混ぜる
- ⑤④にみりんと醤油を入れて汁けがなくなるまで炒める
- ⑥胡麻油をまわしかける
- ⑦火を止めて器に盛りつけ、黒ゴマをかける