

## ごみのん通信第13号あまりものレシピ

### 「まかないレシピとのコラボレーション編」



中野区ごみ減量キャラクター  
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号掲載しています。

第13号では、食品ロス削減に積極的に取り組んでいる「ぱくぱくパートナーズ」の登録店に聞いた、「お店自慢のまかないレシピ」を紹介します。今回はその中から、「大根とにんじんの皮」のレシピにアレンジを加え、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さんが再現しました。大根に含まれるビタミンCや、にんじんに含まれるβ（ベータ）カロテンは皮にも多く含まれます。ぜひ、調理してみてください。

### 今回のレシピ

1. 大根とにんじんの皮のきんぴら
2. 大根とにんじんの皮の浅漬け
3. 大根とにんじんの皮のベーコンソテー
4. 大根の皮のきんぴら（鯉節/ごま風味）

#### 1. 大根とにんじんの皮のきんぴら



##### 材料（2人分目安）

- ・大根の皮 7cm分（70グラム目安）
- ・にんじんの皮 9cm分（30グラム目安）
- ・ごま油 小さじ2
- ・赤唐辛子 1/2本（小さめ）

##### 【A】

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

##### 作り方

- （1）大根とにんじんは厚めに皮をむいて、むいた皮を細切りにする。
- （2）フライパンにごま油を熱し、輪切りにした唐辛子を加え、（1）を中火でじっくりと炒める。
- （3）仕上げに【A】を混ぜて加え、煮詰めて、完成。

## 2. 大根のとにんじんの皮の浅漬け（賞味期限：翌日から3日程度）



### 材料（2人分目安）

- ・大根の皮 7cm分（70グラム目安）
- ・にんじんの皮 9cm分（30グラム目安）

### 【A】

- ・塩 小さじ1/5
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1（昆布茶、塩昆布などでも可）

### 作り方

- （1）大根とにんじんは厚めに皮をむいて、むいた皮を5mm幅に切る。
- （2）（1）と【A】をビニール袋に入れてもみ、一晩、冷蔵庫に入れて、翌日完成。

## 3. 大根とにんじんの皮のベーコンソテー



### 材料（2人分目安）

- ・大根の皮 7cm分（70グラム目安）
- ・にんじんの皮 9cm分（30グラム目安）
- ・ベーコン 1/2枚
- （ハム、ツナ缶、ソーセージなどの残り物でも代用可）
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々

### 作り方

- （1）大根とにんじんは厚めに皮をむいて、むいた皮とベーコンを細切りにする。
- （2）フライパンにオリーブオイルを熱し、（1）を中火でじっくりと炒める。
- （3）仕上げに塩、こしょうを振って、完成。

## 4. 大根の皮のきんぴら（鰹節/ごま風味）



（鰹節風味）



（ごま風味）

### 材料（2人分目安）

- ・大根の皮 10cm分（100グラム目安）
- ・ごま油 小さじ2
- ・赤唐辛子 1/2本（小さめ）
- ・しょうゆ 小さじ2
- 【A】鰹節 2~3グラム
- 【B】ごま 小さじ1

## 作り方

- (1) 大根は厚めに皮をむいて、むいた皮を細切りにする。
- (2) フライパンにごま油を熱し、輪切りにした赤唐辛子を加え、大根の皮を中火でじっくりと炒める。
- (3) 仕上げにしょうゆをまわし絡め、【A】鰹節か【B】ごまを混ぜ、完成。