

ごみのん通信第12号あまりものレシピ

「下ゆでは電子レンジで 簡単丸ごと使いきり！ブロッコリー編」



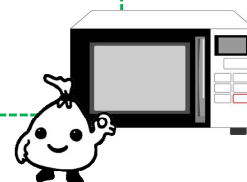
区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第12号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「ブロッコリー」使いきりレシピを紹介します。

ブロッコリーの旬は11～3月で、カロテンとビタミンCが豊富です。鉄や食物繊維も多く、生活習慣病予防、貧血予防にもおすすめです。新鮮なものは芯まで食べることができます。ぜひ、調理してみてください。

ブロッコリーの下ゆでは電子レンジで 1株 600グラムくらい（大サイズ）

1. 芯の部分とつぼみ部分の間を切って分け、一緒に耐熱ボウルに入れる。
2. 水をかさじ3くらい入れ、ラップをふんわりかけて600Wで約3分加熱する。



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

今回のレシピ

1. ブロッコリーのマヨネーズソテー
2. ブロッコリーのマヨグラタン風
3. ブロッコリーのあんかけ
4. ブロッコリーの卵焼き
5. ブロッコリーのオイル漬けと甘酢漬け
6. ブロッコリーの芯の搾菜（ザーサイ）風
7. ブロッコリーの芯のきんぴら風
8. ブロッコリーの芯とベーコンのソテー

1. ブロッコリーのマヨネーズソテー



材料（2人分）

- ・ブロッコリー（つぼみ） 1/2個（200グラム）
- ・えび（冷凍むきえび） 60グラム
- ・マヨネーズ 30グラム
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- (1) 冷凍むきえびは、氷の膜を水洗いして、冷蔵庫で解凍し、水気を取る。
- (2) 下ゆでしたブロッコリーを小房に分けておく。
- (3) マヨネーズ20グラムでえびをソテーし、ブロッコリーを加えてさらに炒める。
- (4) 塩、こしょうで味を調べて、盛り付け、マヨネーズを格子状にかけて、完成。

2. ブロッコリーのマヨグラタン風(「1. ブロッコリーのマヨネーズソテー」のアレンジ)



材料(2人分)

- ・ブロッコリー(つぼみ) 1/2個(200グラム)
- ・えび(冷凍むきえび) 60グラム
- ・マヨネーズ 30グラム
- ・塩、こしょう 少々
- ・とろけるチーズ 適量

作り方

- (1) 前項のマヨネーズソテーを耐熱容器に入れてとろけるチーズをのせ、オーブンかオーブントースターで焼き色がつくまで焼いて、完成。
- ※「1. ブロッコリーのマヨネーズソテー」を作る際に、作り方(3)でえびとブロッコリーを炒めずに、和えただけのものに、チーズをのせて焼いてもOKです

3. ブロッコリーの中華あんかけ



材料(2人分)

- ・ブロッコリー(つぼみ) 1/2個(200グラム)
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 少々
- ・酒 大さじ2
- ・水 250グラム
- ・カニカマ(カニ風味かまぼこ) 4本(25グラム)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1と1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・卵 1個
- 【A】
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ2

作り方

- (1) 鍋にごま油を熱し、おろしにんにくをさっと炒めて酒を加える。
- (2) (1)に水とほぐしたカニカマを加え、一煮立ちしたら鶏がらスープ、塩、こしょうで味を調べ、【A】の水溶き片栗粉でとろみをつける。

(3) (2) に溶き卵をゆっくりと回し入れる。

(4) 下ゆでしたブロッコリーを小房にし、盛り付けて、温かいうちに (3) をかけ、完成。

4. ブロッコリーの卵焼き



材料 (卵2個分)

- ・ブロッコリー(つぼみ) 1/6個 (30~40グラム)
- ・卵 2個
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/8
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

(1) ブロッコリーは下ゆでして、小さい房にカットする。

(2) 卵を溶いて、砂糖、塩を加えてよくほぐす。

(3) 玉子焼き器を加熱してサラダ油をひき、卵を流して、ブロッコリーを巻きながら焼き、完成。

5. ブロッコリーのオイル漬けと甘酢漬け (賞味期限: いずれも翌日から1週間)



材料 (オイル漬け)

※パンやピザのトッピング、炒め物やパスタにも!

- ・ブロッコリー(つぼみ) 適量
- ・オリーブオイル 150ml
- ・塩 小さじ1
- ・にんにく、ローリエ、唐辛子など(お好みで)

材料 (甘酢漬け)

※酸で黄色くなります。刻んでタルタルソースに!

- ・ブロッコリー(つぼみ) 適量
- ・酢 150ml
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1

作り方（共通）

(1) 調味料をすべて混ぜた中に、下ゆでして水分をしっかり絞ったブロッコリーを漬け込み、1日おいて、完成。

※上の写真のブロッコリーは各100グラムを使用。漬ける際に、ビニール袋に入れて空気を抜いて密閉すれば、1個分を入れてもOKです。

6. ブロッコリーの芯の搾菜（ザーサイ）風



材料（2人分）

- ・ブロッコリー(芯) 1株分(約100グラム)
- ・いりごま 適量

【A】

- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

作り方

(1) 下ゆでしたブロッコリーの芯のかたい下部は皮をむいて、上部は皮のまま、ごく薄く（2～3mm程度）スライスする。

(2) ビニール袋に【A】を入れ、(1)を加え、味がなじんだら盛り付ける。

(3) いりごまを振って、完成。

7. ブロッコリーの芯のきんぴら風



材料（2人分）

- ・ブロッコリー(芯) 1株分(約100グラム)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・七味唐辛子、いりごま（お好みで）

【A】

- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

作り方

(1) ブロッコリーの芯は皮をむき、3センチの長さに千切りにする。

(2) フライパンを熱し、サラダ油を入れてブロッコリーの芯を炒める。

- (3) (2) に【A】を合わせて加え、炒り上げる。
(4) 盛り付けて、好んで七味唐辛子等を振りかけて、完成。

8. ブロッコリーの芯のベーコンソテー



材料（2人分）

- ・ブロッコリー(芯) 1株分(約100グラム)
- ・ベーコン 20グラム
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- (1) ブロッコリーの芯は皮をむき、3cmの長さに千切り、または短冊にカットする。
(2) ベーコンは細切りにする。
(3) フライパンを熱し、サラダ油を入れて(2)を炒め、油がにじんできたら(1)を加えて炒める。
(4) 塩、こしょうで味を調べて、完成。

ブロッコリーの保存方

冷蔵保存の場合は、洗わずにポリ袋に入れ、封をせずに野菜室で保存します(2~3日)。
冷凍の場合は、かためにゆでて空気を抜き、密閉袋で保存します(約1か月)。