

ごみのん通信第2号あまりものレシピ

「夏の疲れを取ろう！編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区が発行している、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2号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん考案の「ぬか漬け」アレンジレシピを掲載。

「ぬか」にはビタミンB1や乳酸菌が豊富に含まれており、夏の疲れを取ることができます。

次のレシピでは、ぬか床にカレー粉を加えたものを使用します。こうすることでぬか臭さが抑えられ、風味も良くなり、さらに保存性の向上と減塩効果が期待できます。

冷凍したまま使い忘れていた鶏肉や冷蔵庫にあまりがちな食材、普段は食べずに捨ててしまう部分など、ぜひいろいろな食材でお試してください。

カレーぬか床（準備）

【材料】

- ・ぬか床 500グラム

※混ぜるだけでできる市販のもの、手入りを忘れ少し酸っぱいもの、
熟成済みのもので可

- ・カレー粉 10グラム（ぬかの重量に対して2%程度）

今回のレシピ

1. ぬか漬けタンドリーチキン
2. あまりもの野菜のカレーぬか漬け

1. ぬか漬けタンドリーチキン



材料（2人分）

- ・カレーぬか床 50グラム
- ・鶏もも肉 1枚（約200グラム程度）

【ポイント】💡

肉を漬けることで旨味が増し、
身が柔らかくなります。

作り方

- (1) 鶏肉は余分な脂を取り除き、身に数か所切れ込みを入れる。
- (2) カレーぬか床を鶏肉の表面に塗る。
- (3) 冷蔵庫で、ひと晩から4日間保存後、ぬかを洗い流し、水気を拭き取ってから、皮を上にしてグリルで8分から10分焼く。

2. あまりもの野菜のカレーぬか漬け



【ポイント】💡

ぬか漬けた野菜をグリルで焼くと、甘味が増します。

おすすめの食材と漬け時間の目安	
食材	漬け時間の目安
しいたけ	3時間から1日間（軸の部分も可）
にんじんの皮	半日から1日間（お茶パックに入れて漬ける）
パプリカ	半日から2日間（丸ごとの場合は3日間から4日間）
セロリ	1日間から2日間
ピーマン	1日間から3日間
ブロッコリーの芯	2日間から3日間

作り方

- (1) 食材をカレーぬか床に漬ける。
- (2) 適当な大きさに切る（お好みでグリルで焼く）。
※肉と同じ容器で野菜を漬けた場合は必ず加熱してください