



●捨てるの待った!●

食材を無駄なく使い切る①

1 柑橘類の皮でマーマレード

柑橘類の皮、つい捨ててしまっていないか？
ひと手間かければ美味しいマーマレードになるので、是非挑戦してみてください。



作り方

- 1) 無農薬の皮を用意します。内側の渋の部分はスプーンで取り除き、皮をうす切りにします。
- 2) アクを出すために水に入れてよくもみます。
- 3) 皮と水を鍋に入れ、3回煮こぼします。
- 4) とろ〜り煮詰まってきたら、砂糖、レモン汁を加え、さらに煮詰めて完成です。

2 エビの殻はふりかけに

お刺身や海老フライのあとなど、お皿に残ったエビの殻。
捨てるにはもったいない！
カルシウムたっぷりのふりかけを作しましょう。



作り方

エビの殻、塩、のりをミキサーへ。これだけで
手作りのエビふりかけの完成です。

3 レタスの外の葉を煮魚の下敷きに

なんとなく捨ててしまうレタスの外側の葉。
これを捨てずに煮魚の下敷きにすることで、焦げ付きを防止
できるんです。



作り方

鍋の底にレタスの葉を敷き、その上にカレイや
金目鯛などの魚をのせて煮込めば焦げ付きの
心配なし！葉はもちろん一緒に食べられます。

4 梅酒の漬け梅をゼリーに

梅酒の瓶の底に溜まった漬け梅。
そのまま食べても美味しいですが、ゼリーに混ぜればさっぱりと
したデザートが出来上がり。



作り方

梅の果肉を細かく切ったものを、寒天、または
ゼラチンを溶かしたものに入れ、冷やして固め
ます。お好みで砂糖をいれますが、サイダーで
甘みを付けるとさっぱりとしたゼリーに仕上が
ります。