



# 今日からできる 「食べ切り・使い切りメニュー」 ～キャベツ編～

東京聖栄大学にご協力いただき作成している「食べ切り・使い切りメニュー」の紹介も今回で3回目となります。

今回は、様々な料理に活用できるキャベツをテーマに、捨ててしまいがちなキャベツの芯・外側の葉の部分を捨てずにおいしく食べる方法や保存方法などをご紹介します。

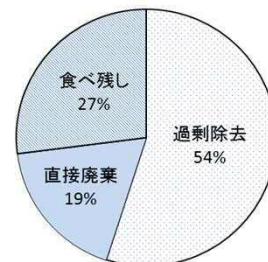
ぜひ、ご家庭で実践してみてください。



皆さんは知っていますか？  
家庭から出る生ごみのほとんどが  
「調理時に発生する野菜の切れ端など  
(過剰除去)」と「食べ残し」です。

ある調査によると、右のグラフのとおり家庭から出る生ごみのほとんどが「食品の過剰除去」と「食べ残し」で、この2つが生ゴミに占める割合は8割を超えています。つまり、今回ご紹介している「キャベツの芯や外側の葉」のようにきちんと料理して食べ切ることで、生ゴミを大幅に減らすことができます。

家から出る生ゴミの内訳



農林水産省「食品ロス統計・世帯調査  
(平成26年度)」を基に作成

## ☆捨ててしまう部分の活用法① ～キャベツの外側の葉の活用法～



今回は「キャベツ」をテーマに、捨てられてしまいやすい部分の活用方法をご紹介します。

皆さんは、キャベツの外側の葉(以下、「外葉」)はどうしていますか？  
キャベツの外葉は固く、スーパーではキャベツの脇にゴミ箱を置いて葉を捨てられるようにしているところもあるくらいなので、当たり前のように捨ててしまっている方が多いのではないのでしょうか？  
ですが外葉も、きちんと手をかけてあげることで立派な食材になります。

### ○外葉について

キャベツの外葉は下茹でをしてから使うことをお勧めします。  
下茹ですることで、軟らかくなるだけでなく、  
えぐみもとれるので、用途が広がります。



下茹で時間(目安)  
炒め物、煮物に使用 r さっと1～2分程度  
刻んでそのまま使用 r 3～5分程度

刻んで餃子の具や青菜飯に、炒めて付け合わせにと、色々な料理に幅広く利用できます。ロールキャベツやポトフなど、長時間煮込む料理には、崩れにくい為、積極的に外葉を利用した方が良い場合もあります。

餃子の具に…



青菜飯に…



炒めて付け合わせに…



長時間煮込む料理には  
外葉の利用がお勧めです！



## ☆捨ててしまう部分の活用法② ～キャベツの芯の活用法～

次に、キャベツの芯の活用方法をご紹介します。  
捨ててしまいがちですが、芯も捨てることなく、まるごと利用が可能です。

これより少ない量でも作ることができます。  
(その場合は調味料を減らして調整してください)

### ◆キャベツ芯の漬物の材料

キャベツ1/4個から 20～30g 程度  
出る芯・葉脈  
濃口醤油 小さじ2  
みりん 小さじ2

調味料①

### <キャベツ芯の漬物の作り方>

1. 芯や葉脈の太い部分など、捨ててしまう部分を用意します。
2. 適宜カットしたら、調味料①を合わせて、密封袋に入れて冷蔵庫に入れます。
3. 1日漬け込んで、味が染みたら完成です！



密封袋の状態、冷蔵庫で1週間程度は保存が可能です！

## ☆野菜をどうストックするか ～キャベツの保存方法～

### ◎冷蔵保存

キャベツは涼しい場所を好むので、なるべく冷蔵庫で保存します。

### ○丸のまま買う場合

切ってしまうと空気に触れる部分が大きくなり、そこから劣化してしまう為、なるべく切らずに**周りから1枚1枚はがして使います。**  
乾燥を防ぐ為、軽く濡らした新聞紙に包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫に保存します。  
(保存期間：7日程度)

### ○カットされたものを買う場合

1/4や1/2にカットされたものを買入して使う場合には、**切り口からラップをしっかりと巻き、丸のままと同様に、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。**  
丸のままよりも傷むのが早いので、なるべく早く使いたいです。  
(保存期間：4日程度)

### ◎冷凍保存

使いやすいように刻んでおいて、袋に入れて冷凍保存をすることもできます。(1ヶ月程度)  
スープや煮込み炒めものなど、加熱調理で利用するのに適しています。



## ☆ストック野菜の作り方 ～キャベツの葉のペースト～

葉を使用したストック野菜の作り方をご紹介します。  
以下でご紹介するペーストにしておけば、**冷凍保存が可能で、**  
様々な料理に使えるので便利です。



### ◆キャベツの葉のペーストの材料

キャベツの葉 3枚  
オリーブオイル 150ml  
ニンニク 1片  
アンチョビペースト※ 小さじ1/2

※風味は変わりますが、アンチョビペーストは塩小さじ1/3でも代用可能です。

### <キャベツの葉のペーストの作り方>

1. オリーブオイル30ml(150mlの中から)で、ニンニクを香りが出るまで炒めます。  
下茹でして刻んだ葉を入れて、弱火でじっくりと炒めます。
2. クタクタになって甘みが出てきたら、アンチョビペーストを加えてさらに炒め、火を止めて冷まします。
3. 残りのオリーブオイルとともに、なめらかになるまでミキサーにかけて、消毒した瓶に詰めたら完成です！



冷凍保存の際は、瓶ではなく保存用タッパーを利用しましょう。



### ※消毒について

容器を消毒するときは、アルコール消毒が簡単です！(スプレー型のアルコールを吹きかけるだけでOKです)

### 調理例



パスタやジャガイモに和えるとおいしいです！

### ★応用レシピ★

上記の材料の他、**粉チーズ**や**ローストした松の実**を作り方3のミキサーにかける前の段階で加えると、よりコクと旨味のあるペーストができます。



## ☆使い切りメニューの作り方 ～キャベツ1/4個使い切りポタージュ～

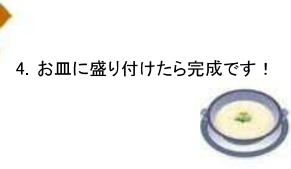
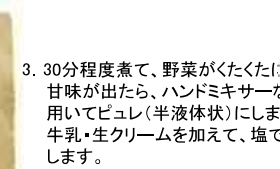


### ◆キャベツ1/4個 使い切りポタージュの材料

玉ねぎ 1/2個  
キャベツ 1/4個  
バター 20g  
水 800ml  
牛乳 50ml  
生クリーム 50ml  
塩 適量

### <キャベツ1/4個使い切りポタージュの作り方>

1. バターで薄切りにした玉ねぎを、透明感が出るまで炒めます。
2. 芯ごと全てざく切りにしたキャベツを加えて、サッと炒め、水を加えて煮ます。



キャベツは、葉の色が濃い部分や芯の近くに、**より多くの栄養成分が含まれている**と言われています。

家庭から出るごみの量を減らせるだけでなく、健康にもよいレシピなので、ぜひご家庭でも挑戦してみてください。



# 【エコライフプラザ 2~4月の予定】

## 「さき織り布でミニトートバッグ作り」(縫製)

日時: ①2月23日 13時~17時  
②2月24日 13時~17時  
※申込受付は終了

ご家庭で余っている布を使ってさき織りをします。  
織った布を一部に使用しミシンでバッグを作成します。



## 「帯からバッグ作り」(2回講座)

日時:  
(1回目)3月4日(金)13時~17時  
(2回目)3月11日(金)13時~17時  
※往復はがきにより申込受付(2月25日必着まで 応募多数の場合は抽選)  
不要になった帯からバッグを作ります。  
ミシンを使用できれば、簡単に制作できます。

## 「古傘からバッグカバー作り」

日時:2月26日(金)  
①10:30~12:00 ②13:00~14:30  
※2月17日(水)9時より電話にて先着受付  
不要になった傘をバッグカバーに作り変える講座です。

## 「フリーマーケット」

日時:  
3月19日(土) 10時~12時半

※子ども用品限定  
※出展者募集中  
(往復はがきにて3月3日必着 応募多数の場合は抽選  
詳細は広報かつしか  
2月15日号掲載)



★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしかまたはホームページでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
2/21	22	23 ★さき織り布でミニトートバッグ作り(縫製) 13:00~17:00	24 ★さき織り布でミニトートバッグ作り(縫製) 13:00~17:00	25 休館日	26 ★古傘からバッグカバー作り 10:30~12:00 13:00~14:30	27
28	29	3/1	2	3 (家具・日用不用品・喫茶休業)	4 ★着物リフォーム教室 帯からバッグ作り 13:00~17:00	5
6	7	8	9	10 (家具・日用不用品・喫茶休業)	11 ★着物リフォーム教室 帯からバッグ作り 13:00~17:00	12
13	14	15	16	17 (家具・日用不用品・喫茶休業)	18	19 子ども用品限定フリーマーケット 10:00~12:30
20	21	22	23	24 休館日	25	26
27	28	29	30	31 (家具・日用不用品・喫茶休業)	4/1	2
3	4	5	6	7 (家具・日用不用品・喫茶休業)	8	9
10	11	12	13	14 (家具・日用不用品・喫茶休業)	15	16
17	18	19	20	21 (家具・日用不用品・喫茶休業)	22	23