

## ベジブロスってなあに??

ベジブロスはVegetable（野菜）とBroth（ダシ）、つまり野菜ダシ。その名の通り「野菜からとるだし」の事。

野菜のヘタや皮、切れ端など普段捨てているところで作れる出汁で、料理にうまみやコクを加えてくれます。

美味しさだけではなく、人気の秘密は栄養効果。皮には旨味成分や栄養が実の部分の倍以上含まれている事も。

野菜は細胞の中に、うまみ成分もたっぷり含んでいて、熱を加えてじっくり煮込む事で、細胞の壁が壊れてうまみ成分や有効成分がスープに溶け出してきます。

## ベジブロスの作り方（出来上がり約1リットル分）

### 材料

- ・ 両手いっぱい分の野菜の皮やヘタ（250グラムくらい）
- ・ 水…1300cc
- ・ 酒…大さじ1

1・大きめの鍋に、水、野菜の皮やヘタ、酒を入れて火にかけます。沸騰したら弱火にして20～30分ほど煮込みます。

2・火を止めたら、ザルでこして冷まします。冷蔵庫で3日、冷凍庫で1ヶ月くらい保存可能です。

ベジブロスに向いている食材… たまねぎの皮 ・じゃがいもの皮 ・しいたけの芯 ・セロリの端 ・ニンニクの皮 ・トウモロコシの芯 ・りんごの芯 ・レモンの皮 ・トマト

気をつける食材…

ナス・紫キャベツなどを入れると濃い色のスープになります。

葉もの野菜（キャベツや小松菜など）はえぐみが出るので入れすぎないように！

（苦み・えぐみもフィトケミカルなので、栄養はいっぱいです！）

## ☆うまみたっぷり炊き込み御飯☆

### 材料

- ・ 米… 2合
- ・ 舞茸… 2分の1パック
- ・ 油揚げ… 1枚
- ・ ニンジン… 2分の1本
- ・ ベジブロス… 400cc
- ・ しょうゆ… 大さじ2
- ・ 酒… 大さじ2

1・米はさっと水を2、3回変えて洗います。舞茸はほぐして、ニンジンは千切りにします。油揚げは半分に切って2、3ミリ幅にカットします。

2・炊飯器に材料を全て入れて炊きます。

(土鍋の場合)

土鍋に水気を切った米と、材料を入れます。中火にかけて沸騰したら弱火にして12分加熱して火を止めて10分以上蒸らして完成です。

## ☆ベジブロスのおひたし☆

### 材料

- ・ 小松菜 (またはホウレンソウ) … 2分の1束
- ・ 水菜… 1束
- ・ しめじ… 2分の1株
- ・ ベジブロス… 200cc
- ・ 酒・しょうゆ… 各大さじ1、5

1・ベジブロス、酒、しょうゆは鍋に入れてひと煮立ちさせて冷ましておきます。

2・小松菜、水菜は3センチ幅にカットし、シメジは石突きをとってほぐします。

3・2を沸騰したお湯でさっと茹でたら、ザル上げして水をさっとかけて冷まします。

4・3の水気をしぼって1に入れたら冷蔵庫で冷やします。

## ☆ キノコとおかかの甘辛煮☆

### 材料

- ・ しめじ… 1パック
- ・ なめこ… 1パック
- ・ えのき… 1パック
- ・ かつおぶし… 2パック（8グラム）
- ・ ベジブロス… 50cc
- ・ しょうゆ、みりん… 各大さじ2
- ・ お好みで一味や、おろししょうが

1・しめじは石突きをとってほぐします。なめこはさっと洗って水気を切って、えのきは石突きをとって3センチ幅にカットします。

2・鍋に、かつおぶし以外の材料を入れて火にかけます。沸騰したらかつおぶしを入れて煮詰めます。火から下ろしてさまして完成です。

## ☆ ベジブロスのみそ汁☆

### 材料

- ・ ジャがいも… 1個
- ・ キャベツの葉… 2枚
- ・ 油揚げ… 1枚
- ・ ベジブロス… 800cc
- ・ 味噌… 大さじ3～4

1・ジャがいも、キャベツは食べやすい大きさに切り、油揚げは半分に切って、2、3ミリにカットします。

2・鍋にベジブロス、ジャガイモを入れて煮ます。ジャガイモが柔らかくなったらキャベツ、油揚げを加えて、沸騰したら味噌を溶いて味を調節します。

## ☆うまみたっぷりロールキャベツ☆

### 材料

- ・ キャベツの葉… 8枚
- ・ 合い挽き肉… 300グラム
- ・ タマネギ… 2分の1個
- ・ さくらえび… 大さじ2
- ・ たまご… 1個
- ・ 片栗粉… 大さじ1
- ・ 塩… 小さじ2分の1
- ・ こしょう… お好みで
- ・ ベジブロス… 800cc
- ・ 酒… 大さじ2
- ・ しょうゆ… 大さじ1
- ・ しお、こしょう

1・キャベツは、芯のまわりに深い切り込みを入れて、沸騰したお湯に入れて外側8枚を、やわらかくなったらはがして、冷まして、芯の熱い部分は削ぎ取ります。

2・削ぎ取った芯と、タマネギをみじん切りにします。ボウルにひき肉、さくらえび、たまご、片栗粉、塩、こしょう、芯とタマネギのみじん切りを入れて良く練り、8等分にします。

3・キャベツに、肉だねをのせて、巻いていきます。

4・とじ口を下にして鍋に並べたら、ベジブロス、酒を入れて30分ほど煮込んだら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えます。

### ☆ メモ ☆