

～玉ねぎの食べられる部分と便利な保存・使用方法～

平成28年度は、引き続き **東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校** にご協力いただき、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を毎回連載していきます。

今回は 身近な野菜である「**玉ねぎ**」をテーマに、捨てる部分を減らす皮の剥き方や保存・使用方法をご紹介します。

☆玉ねぎの食べられる部分と皮の剥き方

玉ねぎの茶色の皮を剥くと茶色、緑色、白色が混在している部分が現れます。茶色の部分や、緑・白色でもよく見ると乾いて縮れている部分は、どれだけ煮ても噛めず口に残ってしまうので除きます。しかし、表面は乾いていても、1枚内側は食べることができる場合が多いので、1枚ずつ食べられない部分を取り除きます。根と芯もぎりぎりで切り落とします。



食べられるぎりぎりの部分でカットしたもの



上の皮が廃棄する部分

日本食品標準成分表によると、**玉ねぎの廃棄率は6%** となっています。

この方法で玉ねぎをみじん切りにすると...

玉ねぎ1個 200g からの廃棄は8g となり、**廃棄率4%**となり、**3分の1 減らすことができました！**



1個から減らせる量は僅かかもしれませんが、使う頻度が高いので積み重なると大きな量となります。使い切りの意識を持って食材に向き合いましょう。

☆玉ねぎの便利な保存方法と使用方法

玉ねぎは時間があるときにまとめて炒めて冷まし、小分けができる容器に入れて冷凍しておくと、使用したいときに気軽に使うことができ便利です。前もって使うことを決めているときは冷蔵庫で、思いついて使いたくなった時には、電子レンジで利用したい分だけ解凍すればすぐに使えます。スープに入れるときは凍ったまま使うことも可能です。

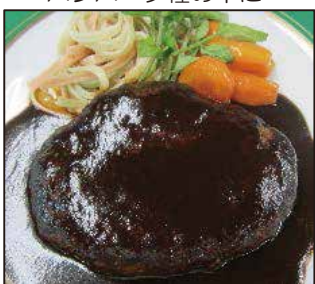
丸のままの玉ねぎは、傷んだ部分がない場合、常温で風通しが良く日の当たらない場所が長持ちします。夏場や新玉ねぎなどは冷蔵保存し、なるべく早く使いましょう。みじん切りして炒めたものを冷凍保存した場合は、1ヶ月を目安に使い切りましょう。

CHECK!



みじん切りして炒めたものを冷凍保存する場合、小分けにしておくとう便利です

ハンバーグ種の中に



オニオングラタンスープに



カレーに入れてコクや旨みをアップ



炒めものにも利用しても

