



もったいない！ 東京聖栄大学 Tokyo Seiei College

食品ロスを減らそう！ ～生姜(しょうが)を使って～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**生姜(しょうが)**」です。

普段のお料理などで少し残ってしまった生姜。「いつも中華料理にしか使わない！」「こんなにたくさん使いきれない！」などお困りではないですか？無駄なく利用できる方法をいくつかご紹介します！

1、残った揚げ油の臭み取り



低温の揚げ油で**5分**程加熱することで、揚げ油の臭みが取れますよ。

- ・ネギの青いところ
- ・生姜の皮

2、冷凍保存でいつでも使える



みじん切りにして、食品用保存袋に入れて冷凍保存。使いたい時に、使いたい分量だけ解凍出来ます。

3、ひと手間加えて おつまみやご飯のお供にも

● 針生姜の醤油漬け

醤油に漬けるだけ
(お豆腐に乗せて冷奴に)



針生姜にし、醤油に**5分**程漬けるだけ。

生姜 **10g**
醤油 **大さじ1**

味がなじめばすぐに食せます。

● 甘酢漬け(ガリ)

お寿司だけでなく、お魚に添え
るとさっぱり



薄くスライスした生姜をサツと湯通しし、甘酢に**20分**程漬けます。

【甘酢】
酢 **100ml (1/2C)**
砂糖 **100g**
塩 **6g (小さじ1)**

● 生姜の甘味噌

味噌などの調味料で煮る
(おにぎりや焼き魚に付けても)



みじん切りの生姜と調味料を合わせて、とろっとするまで煮詰めます。

生姜 **20g (みじん切り)**
味噌 **100g (信州みそ)**
砂糖 **40g**
酒 **30ml (大さじ2)**
水 **30ml (大さじ2)**

保存瓶に入れる場合には、殺菌した瓶に入れて早めにお召し上がりください。