

★アスパークだより★

No,447 10月15日発行

仁多見 絵理奈

今回のアスパークだよりのテーマは『野菜の皮の栄養素』についてです。
料理をする際皮を剥くのが一般的だと思いますが、最近巷で話題の
『ベジブロス』についてお話ししようと思います☆

ベジブロスとは？

ベジタブル(野菜)+ブロス(だし)で野菜だしの事です。果物や野菜の皮やくずは
毎日の料理で必ず出で来ると思いますが、その捨てていた皮でブイヨンスープ
が作れます。

捨てないで！野菜の皮の知られざる栄養効果！！

いくら皮に栄養があると聞いても、泥や汚れ、傷などがついていると、そのま
ま食べるのは躊躇してしまいます。ところが、野菜には皮にこそ栄養素が豊富
に含まれているそうです。

なぜ、野菜は皮に栄養が多く集まるのかと言うと・・・外側にある皮ほど日光
を浴び光合成をして栄養分を多く作り出します。また、紫外線から身を守るた
めにも栄養が集まるそうです。

人参や大根など土に埋まっている根菜は、直接日光に当たることはありません
が、外側にある皮を通じて葉に養分を届けようとする為、皮側に栄養が集まる
と言われています。

人参の皮にはβカロテン、大根の皮にはビタミン C、玉ねぎの皮にはケルセチ
ンなど中身よりも豊富な栄養が含まれているそうです。

また、イモ類の皮には加熱時に流出しやすい栄養素を食い止める役割もありま
す。どうしても皮を剥きたいなら、皮つきで蒸したり、茹でたりした後に極力
薄く剥くのがおすすめとの事です。



裏面へ続く・・・

ベジブロスに適した野菜

- ・玉ねぎの頭や根部分
- ・にんじんのヘタやおしり
- ・なすのヘタ
- ・ねぎの葉や根の部分
- ・かぼちゃの種やわた
- ・キャベツの芯
- ・トマトのヘタ
- ・大根の茎葉の部分

ベジブロスの作り方

- ①鍋に水 1300ml 入れ、野菜くずをそのまま鍋に入れて大さじ 1 杯の料理酒を加えて弱火で 20 分～30 分間煮ます。
- ②アクが出てもとる必要はありません。
- ③火を止めてざるで野菜くずを濾せばベジブロスの出来上がりです！

- ・野菜くずは 200 g ～300 g くらい必要なので、たまるまで冷蔵庫で保管してください。
- ・料理酒を加えることで野菜の臭みを取り、旨みを引き立たせてくれます。

ベジブロスの活用方法

お味噌汁や煮物に使う場合は、ベジブロスを作る際に昆布や鰹節を加えると、和食に合うだしになり、うどんやそばに使う際には煮干しやどんこ(椎茸)などを加えると、より活用しやすい出汁になります。

これからの寒い時期に、ぜひベジブロスを活用して野菜の栄養を丸ごと頂き、風邪に負けず元気に過ごしましょう★



参照：インターネット