

[捨てるなんてモッタイナイ!] スイカの皮の和風冷やし鉢



エコ・クッキング・ポイント

- 大量にごみが出るスイカの皮をおいしく食べて、生ごみの減量に。



🍉 スイカの皮の下処理方法

緑色の部分は硬いので切り取り、白い部分を使います。

白い部分
調理する

緑色の部分
取り除く

ごみ
減量

材料 (3～4 人分)

スイカの皮の白い部分 … 300g
*中玉スイカ 1/5 個分位
カニかまぼこ …… 5 本 (お好みで)
和風粉末だし …… 小さじ 1/2
水 …… 200cc
薄口しょう油 …… 小さじ 2
塩 …… 少々
〈水溶き片栗粉〉
片栗粉 …… 小さじ 1
水 …… 小さじ 2

作り方

- ① スイカの皮は、緑の部分は硬いのでそぎ取る。
残った白い部分は、小さめの一口大に切る。
- ② 鍋に①のスイカの皮、水、和風粉末だしを入れて沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、薄口しょう油を加えて中火にし、5～6 分煮る。
- ④ やわらかくなったら、水溶き片栗粉とカニかまぼこを加え、とろみがついたら火を止め、味が薄ければ、塩を加えて調える。
- ⑤ 完全に冷めたら、冷蔵庫で冷やしてから召し上がれ。

つくってみました!

朝作って冷蔵庫に入れておいたら、夕食時にはギンギンに冷えていて、おいしかった～! 少し残ったスイカの赤い部分のおかげでほんのり甘く、ピンク色で見た目もカワイイ煮物。