

[捨てるなんてモッタイナイ!] スイカの皮の中華風スープ



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 (4 人分)

スイカの皮の白い部分 … 300g
*中玉スイカ 1/5 個分位
豚小間切れ肉 …… 100g (細切りに)
*鶏肉、ハム、ソーセージなど、冷蔵庫に残り物
があれば使い切りましょう。
玉ネギ (薄切り) …… 50g (1/4 個)
ニンジン (千切り) …… 少々
*インゲン、ズッキーニ、キノコ類など、残った野菜
があれば適宜使いましょう。

水 …………… 1,000cc
鶏がらスープの素 …… 小さじ 2
しょう油 …………… 小さじ 2
ごま油 …………… 小さじ 1~2
塩・コショウ …… 適宜

つくってみました!

具たくさんで栄養満点! 焼きたてパンと一緒にスープランチに。スイカの皮は全く自己主張せず、しこしこした食感も珍しく、おいしくいただきました。

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、形がふぞろいのまま、幅 2~3 mm に切る。
- ② 使うスープ皿で、食べる量の水を計って鍋に入れる。
*わずかな水も捨てないことで、資源の無駄をなくし、水も汚さない、一石二鳥の効果!
- ③ ② に野菜や鶏ガラスープの素、豚肉などの肉類を入れ、アクを取りながら中火にして煮る。
- ④ 具材が煮えたら、しょう油、塩・コショウで味を調える。

🍉 コンソメスープにも!

ニンニクの薄切りを炒めて香りが出たら、ウィンナーソーセージや乾燥ワカメ、ネギ・ニンジンなどの野菜をスイカの皮と一緒に入れ、コンソメスープの素と塩・コショウで味を調える。
食べ残したトマトや、トマトジュースを少し入れると爽やかに。

