

食品ロスを減らす！

“ベジブロス”で野菜の

捨てるところも

使っちゃおう！



“ベジブロス”ってなんだ!?

ベジブロスは、造語です。

Vegetable (野菜) の Broth (出汁) で、「ベジブロス」。

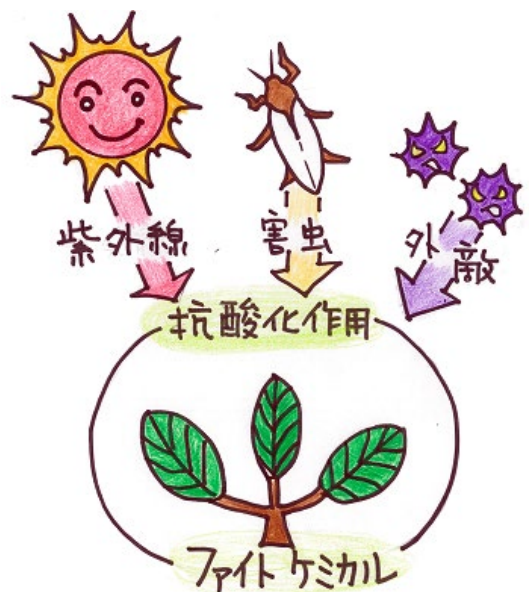
ベジブロスは野菜の皮や根っこ、種やワタなどを使います。

ファイトケミカルを効率良く摂取できるとして、注目されています。

* ファイトケミカル

「ファイトケミカル」とは、野菜、果物、豆、いも類、海藻などの植物に含まれる化学成分のことで、具体的には、植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した色素や香り、アク、辛味などの成分です。

数千種類以上あるファイトケミカルには抗酸化作用を持つものが多いことから、抗酸化作用による老化予防が期待できるほか、代謝の促進、免疫力向上、脳機能の強化などその種類によってさまざまな働きがあるとされています。例えば「アントシアニン」「カテキン」「リコピン」など耳にしたことがある成分も、ファイトケミカルに含まれます。(ハウス食品工業 H.P.より)



だ・か・ら、ベジブ罗斯はカラダにいい!!

ベジブ罗斯の材料は、食べられる部分ではなく、皮や種、根っこというファイトケミカルの豊富な部位を使い、さらに、ファイトケミカルを吸収されやすくする調理法です。

野菜を食べているだけでは胃腸で吸収されにくく、大部分が排泄されてしまいますが、ゆっくり煮出すことで細胞壁を壊して出汁に溶け込ませることができるのです。

しかも、ベジブ罗斯に使うところは普通捨ててしまうところ!

生ごみを減らすのにもいい!!



“ベジブ罗斯”のつくり方

材料（作りやすい分量）

- ・野菜くず……300～400g（野菜のへタや皮は、まとめておきます。大体1週間程度を目安にたまったらベジブ罗斯にします。大根やニンジンの皮、白菜やキャベツの外葉や株の部分なども使えます）
- ・水……1L
- ・お酒……小さじ1杯

1. 鍋に水と野菜の切れ端を入れ、酒を加える。
（酒が、野菜の旨みを引き出す）。
2. 弱火で、20～30分加熱しましょう。
野菜がふつふつと踊るくらいの火加減で、じっくり火を通す。
3. 火を止め、ボウルにザルをのせて野菜を濾して、完成。



圧力鍋で（圧力をかけることで、より旨みが増します）

材料は使う前にきれいに水洗いして、水気を切っておきます。

1. 圧力鍋に野菜のヘタや皮を入れ、水と酒を加える。
2. 圧力鍋のふたを閉めて、低圧にセットして火にかける。
沸騰して圧力がかかったら、すぐに火を止めて、そのまま余熱で圧力が下がるまでしばらく置く。
3. 圧力が下がったらふたを開けて、ザルなどで漉す。



できたベジブ羅斯は、粗熱を取ったら冷蔵庫で保存。
3日を目安に
使い切ってください。



ベジブ羅斯が美味しくできる野菜…

大根の皮や根や葉・人参の皮や根・パプリカのヘタ、ワタや種・玉ネギの皮（内側）・長ネギの根・かぼちゃのワタ・生姜の皮・ジャガイモの皮・サツマイモの皮・トマトの皮・枝豆のさや・リンゴの芯・キノコ類のいしずき・トウモロコシの芯やヒゲなど

ベジブ羅斯に向かない野菜…

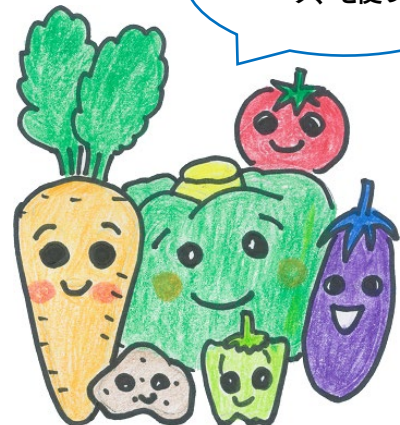
セロリの葉・キャベツの芯・ゴーヤのワタや種・ピーマンのワタ・ブロッコリーの芯・カリフラワーの芯・トマトのヘタ・ジャガイモの芽など

アクが出る野菜

苦味のある野菜（ゴーヤ・春菊・きゅうりなど）

色素が強い野菜（ただし、ナスの皮やヘタ・玉ネギの皮・紫キャベツ・紫玉ネギなどは、カレーやワイン煮などの色が気にならない料理ならおすすめ）

捨てちゃう皮や
ヘタ、を使って



ベジブロスを作りやすくするために！

野菜くずを集めるときに常温や生のままでもよいですが、冷凍した状態にすると煮出したときに野菜の細胞が壊れ、栄養素が溶けだしやすくなります。

“ベジブロス”を使って

栄養満点の野菜スープ

材 料 (2人分)

基本のベジブロス	2 カップ
キャベツ	1 枚
にんじん	3cm くらい
ねぎ	1 /4 本
バター	5g
塩	小さじ 1/4
胡椒	適量



作り方

1. にんじん、キャベツは 5mm～1cm 角くらいに切る。
ねぎは小口切り。
2. 鍋にバターを熱し、1 をさっと炒め、ベジブロスを入れて 5 分ほど煮込む。
塩、胡椒で味を調べて完成。