

知ってる?

こんなところも食べられる!

# 食品図鑑

おいしく食べられるので  
捨てないで!



## しいたけの軸・きのこの石づき

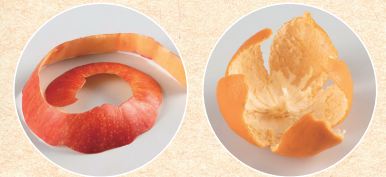
しいたけの軸にはうま味がたっぷり詰まっています。先端の堅い部分だけ切り落とし、手で裂いたり、細切りにして煮物やきんぴらに入れるとおいしくなりますよ。しめじやえのきの石づき部分も、おがくずのついた部分以外は全部食べられます。

ここで cut



## みかんの皮・りんごの皮

果物の皮も捨てるのはもったいない! よく洗って使いましょう。みかんの皮は干して薬味やお茶に。りんごの皮は熱い紅茶を注いでアップルティーにできます。また、一番簡単なのがお風呂に入れること。軽く干してお風呂に入れると、フルーツの香りが広がってとても気持ちがいいですよ。



## キャベツの芯・ブロッコリーの茎

キャベツの芯やブロッコリーの茎は、生のままだと堅いですが、じっくり火を通せば葉よりも甘くておいしいんです。大きく刻んでカレーやシチューに。小さく刻んでスープ、餃子の具、お好み焼きなどに。使い次第で丸ごと食べることができます。



## 大根の皮・にんじんの皮・ごぼうの皮

例えば大根。お漬物や、切り干し大根は皮付きのまま食べているんですよ。野菜の栄養は皮の近くに集まっていると言われてるので、きれいに洗って皮付きのまま調理してみましょ。むいた皮を炒めてきんぴらに、小さく刻んでスープにするのもいいですね。



## ピーマンの種・かぼちゃの種

わざわざ取り除いているピーマンの種。じつは取り除かなくても食べられることをご存知でしたか? 次のページで紹介している肉詰めピーマンのほかにも、種を取らずに炒めてしまってもいいですよ。かぼちゃの種も栄養満点。カラッと炒って食べてみましょう。



## 大根の葉・かぶの葉・にんじんの葉・セロリの葉・ねぎの青い部分

葉っぱが切り落とされて売られていることが多いですが、直売所などで葉付きのものを見かけたら、ぜひ葉っぱも食べてみてください。おみそ汁、おひたし、ごま和えなど、普通の青菜として食べられます。ねぎの青い部分も堅さや味に問題がなければ全部食べられますよ。

