

## 食べ残しを減らす調理法

☆☆  
福井県  
知事賞



# スイカの皮のくずひき

### ■工夫ポイント■

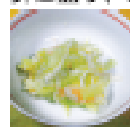
スイカを食べたら、すぐ、赤い部分とがたい外皮をわいて適当な大きさに切りそろえ（2cm×4cm程）、調理するまでナイロン袋に入れ冷蔵庫に保存しておく。（～2日はもつ）

### ■アイデア■

#### 分量（4人分）

- ・だし汁…2カップ
- ・醤油…小さじ1/2
- ・うす口しょうゆ…少々
- ・だしパックを使ってもいいし、  
昆布や鰹節の自然だしを使ってもいい
- ・スイカの皮…1/6切分
- ・みりん…小さじ2
- ・(水溶き)片栗粉…大さじ1
- ・土生姜…1かけ

①赤い部分と外皮を取ったスイカの皮を適当な大きさに切り、だし汁2カップで3～4分煮る。（アクを取る）  
②みりん・塩・うす口しょうゆを入れ、片栗粉を同量の水で溶いて流し入れる。  
③とろみがつき皮がひすいのようなになったら火を止め、鉢に盛り、おろし生姜をのせる。（冷やしてもおいしい）



■他に・・・カニかまマヨネーズあえ  
スイカの皮を千切りにし、塩もみしてカニかまとマヨネーズであえる。  
漬物、味噌汁、酢の物など、缶と同じように調理できる。

### ■一言コメント■

ごみ減量に効果があるスイカの皮を捨てずにおいしく食べるアイデアを評価します。