



おいしい・便利・経済的！！

『野菜の甘み・旨みたっぴりベジブロス』

組織経済部 販売課
管理栄養士 長田美穂

みなさんは『ベジブロス』という言葉をご存知ですか？

ベジブロスとは、“ベジ=野菜、ブロス=だし”という意味で、『野菜だし』のことを意味しています。

ベジブ罗斯は、簡単に作れるだけでなく、普段捨ててしまうような野菜の皮や葉、切れ端などからだしをとるため、経済的でもあります。簡単に作る事ができ、万能なベジブロスをお客様にご紹介致します♪

■ベジブロスの良さ

冒頭でもお話した通り、ベジブロスには普段捨ててしまう野菜の廃棄部分（皮や芯、ヘタ）等からとる『野菜だし』の事です。

みなさん、野菜の皮や葉に栄養が多く含まれているのはご存知ですか？例えば、かぶや大根！実は、白い部分よりも葉の方がビタミンやカルシウムを多く含んでいるのです。

また、果物や野菜に含まれるビタミンの多くが水溶性ビタミンです♪水溶性ビタミンは、名前の通り水に溶けやすい性質のため、ゆで汁などに溶け出してしまう、摂取する量が減ってしまう可能性が高いです。

しかし、このベジブ罗斯は栄養素の高い皮や葉の部分を使用するうえ、水に溶けてたビタミン類も無駄なく摂取できます♪

経済的、健康的なベジブロス！水の代用として様々なお料理に使用できるので、お家でもお試し下さい♪

ベジブロスのここがオススメ！！

- 野菜の廃棄部分を使うため経済的
- 野菜の甘味、旨みがたっぷり
- おいしく、栄養も逃がさない
- 水の代用としていろいろなお料理に



水溶性ビタミンがゆで汁に溶けてでしまう・・・

捨てちゃう所が大変身！野菜の甘味旨みたっぷり

ベジフロス



〔使用野菜の例〕

- ・きのこのいしづき
- ・玉ねぎの皮
- ・大根や人参の皮
- ・キャベツの芯や鬼皮

〈注意ポイント〉

- ・なすや紫キャベツ等は色素が抜けやすいため、仕上がりが汚くなりやすいので注意しましょう。
- ・パセリやセロリは香りが強いので少しだけ入れるのがおすすめです。

■材料

- ・水 250ml
- ・料理酒 大さじ1
- ・野菜の廃材部分 両手のいっぱい分

■作り方

- ①野菜の廃棄部分をきれいに洗う。
- ②鍋に 250mlの水をはり、両手いっぱい分の野菜の廃棄部分をいれる。
- ③酒大さじ1を入れ、弱火で30～40分加熱する。
※かき混ぜすぎたり、沸騰しすぎると煮崩れをおこしてしまい、だしがにごる可能性があるので注意しましょう。
- ④ざるや布製のキッチンペーパーでこせば、完成！

☆調理豆知識☆

- ・料理酒を加えたことで、野菜からだしが出やすくなります。また、野菜の臭みを消してくれる役割も果たしてくれます。
- ・野菜に含まれているビタミンの多くが水溶性ビタミンです。水溶性ビタミンは、名前の通り、水に溶けやすいため、普段の調理でも損なわれやすい栄養素です。ベジフロスなら水溶性ビタミンも無駄なく摂取できます♪

☆保存・活用方法☆

- ・冷蔵保存で約2～3日、冷凍保存だと約2ヶ月近くもつとされています。
 - 冷蔵→ペットボトルや麦茶用のビン等にいれても
 - 冷凍→氷ケースに入れて固めれば、小分けもできるので使いやすいです♪
- 水の代用として、カレーや味噌汁など様々な料理に活用できます。