



エコ発信局

夏号

身近なところから環境意識を高めようと
エコに関する豆知識を年4回発信していきます。

ドライフルーツをおいしく食べてエコな生活を！
つい半分余りがちな果物を乾燥させておいしく食べませんか？
ドライフルーツはそのままの果物よりもよく噛んで食べるため、体の中に吸収される栄養分が増えます。更に皮まで食べることが出来るので捨てる部分が少なくなります。体にも環境にも優しい食べ方です。

ドライフルーツ

材料
お好きな果物

1. フックスがかかっているものは沸騰したお湯の中で1～2分転がし、冷水で冷めます。

2. フルーツをスライスし、キッチンペーパーで水けを取る。

3. クッキングシートを敷いた耐熱皿にフルーツを並べ、2分間オーブンで加熱する。クッキングシート交換し、再度加熱する。

4. こげないように注意しながら、2～3回くり返し、水分が抜けるまで加熱したら完成。

ポイント

- ・お使いの機器に合わせて加熱時間は調整する。
- ・乾きやすいように薄めに切るが、焦げないように注意する。

1



2



3



4



生姜焼き～ドライレモン添え～

今晚のおかずは、ごはんとの相性抜群の豚の生姜焼き、ドライレモン添えはいかがでしょうか。爽やかな生姜の香りのタレとレモンの風味がしっかり絡んだ肉は、ごはんのおかずとしてだけでなく、おつまみにもピッタリです。生姜焼きのドライレモン添えは後味が爽やかで、重量感がある豚肉の生姜焼きがサッパリといただけて、夏にぴったりのメニューになっています。また、不足しがちなビタミンB・Cが取れるので健康・疲労回復にもバッチリです！

材料（4人前）

・豚肉薄切り	200g
・玉ねぎ	1個（正味140g）
・サラダ油	適量
・料理酒	大さじ2

【タレ】

・はちみつ	大さじ1と1/3
・おろししょうが	大さじ2
・みりん	大さじ4
・料理酒	大さじ4
・醤油	大さじ4

【付け合わせ】

・ミニトマト	適量
・レタス	適量
・ドライレモン	適量

1



2



3



4



1. タレを作る。はちみつ、おろししょうが、みりん、料理酒、醤油をよく混ぜる。

2. 肉に味をつけるために1のタレに豚肉を入れ、揉みこんで10分ほどひたし、味をしみこませる。その間に玉ねぎを薄切りにする。

3. フライパンを中火で熱し、サラダ油をしく。次に2の豚肉を入れる。軽く火が通ったら、玉ねぎと料理酒を入れ、中火でタレを肉にからめながら煮詰めていく。

4. 玉ねぎが透明になり、タレにとろみが出たら皿に移し、付け合わせを飾ったら完成です。

ポイント

- ・タレを混ぜるときは、よく混ぜる。
- ・レモンの風味をしっかり付けたい場合は、2で味付けをする際に一緒に入れる。
- ・焼くときは、手際よくやるのが大事。
- ・ドライレモンは小さく刻んでおくと食べやすい。

ドライアップルのクッキー

そのまま食べてもおいしいドライアップル。ひと手間加えておいしいクッキーに！サクツとした食感とほどよい甘みがあり、きび砂糖やバターの香りがリンゴの甘酸っぱさと相性抜群。ドライアップルという素材を活かしつつ深みのある味となっていてとてもおいしいクッキーです！！

材料

- ・ドライアップル 40g
- ・リンゴのチップ 15g
- ・小麦粉 100g
- ・リンゴジュース 大さじ1と1/3
- ・無塩バター 65g
- ・きび砂糖 40g
- ・塩 ひとつまみ

作り方

1. ボウルに無塩バターを入れ、溶かして泡立て器で混ぜる。そこにきび砂糖と塩を加えて、クリーム状になるまですり混ぜる。

2. 1. にドライアップル、リンゴのチップ、小麦粉、リンゴジュースを加え、手で混ぜ合わせてからひとまとめにして20cmの長さの円柱状に成形する。

3. 2. にラップをして冷蔵庫で2時間以上冷やして固める。

4. 3. を1cmに輪切りして天板に並べ、170度に予熱したオーブンで15～20分焼いたら完成です。

ポイント

クッキー生地をまとめて成形する作業がヤマ。ひとまとめにするのが大変ですがそこさえ乗り切ったら完成はすぐそこ。

