

## 最優秀作品

献立名	間引き大根・人参まるごといただきます。 菜飯・みそ汁・大根の漬物・人参の味噌漬け・かき揚げ
出品者	くみこ
材料	間引き大根、間引き人参、しらす、干しエビ、塩昆布、味噌、捨ててしまう部分の野菜（ブロッコリーの茎、キャベツの外葉、キノコの石づき、大根と人参の葉と身の間の部分）
作り方	<p>① ニンジンの葉は、天ぷらとみそ汁の彩に</p> <p>② 大根の葉は 塩もみをして重しをのせておくたくさん水分が出たら、細かく刻んで炊きたてご飯にしらすとゴマとともに混ぜて<b>菜飯</b>の完成</p> <p>③ 葉と身の間の部分は、他の捨ててしまう部分の野菜と一緒に水に入れ煮だしてだしをとる。野菜を取り出し、味噌、皮をむいて細切りにした大根・人参を入れて<b>みそ汁</b>に、仕上げに人参の葉を散らす。</p> <p>④ 大根・人参のピューラーでむいた皮は、5 cm程の長さにし、小麦粉、マヨネーズ・水を混ぜたものと合わせ、人参の葉を乗せて油で揚げて<b>かき揚げ</b>に。</p> <p>⑤ 残り的大根は塩もみをして水気を切ってから、塩昆布、干しエビを和えて<b>大根の漬物</b>の完成</p> <p>⑥ 残り的人参はビニール袋に入れ、味噌、砂糖、みりんを一緒に漬け込み、味が染みたら<b>人参の味噌漬け</b>の完成</p> <p>※この時期になると、畑の隅に間引きされた大根や人参がしなびているのを見かけることがあります。間引きされた若い物は葉も皮も柔らかくおいしくいただくことができます。 私たちが食べられるものを捨てるなんてもったいないという意識をもてば、小さな間引き大根、人参も立派なSDGsに貢献し、環境を救うことができるはず。</p>