

「始めよう食エコ」食エコレシピ

レシピ名	かぼちゃの葉っぱののっけ丼
投稿者	かぼちゃん

材料（一人分）	かぼちゃの葉っぱ（3～5枚）、ごはん、たまご、天ぷら粉（小さじ1～2）、オリーブ油（大さじ）1、玉ねぎ（少々）、醤油（大さじ1）
作り方	<p>① かぼちゃの葉っぱを洗い、千切りにする。</p> <p>② ①をボールに入れ、天ぷら粉小さじ1～2をふりかけまぶす。</p> <p>③ 熱したフライパンにオリーブ油（大さじ1）をひき、②をひろげて焼く。葉がしんなりしたら、形を崩さないようにフライで返し焼く。</p> <p>④ どんぶりに入れたご飯の上に③をのせる。</p> <p>⑤ 目玉焼きを④にのせる。</p> <p>⑥ 生の玉ねぎ少々をすりおろし、醤油にまぜて、ソースとしてかけるとおいしい。</p>
アピールポイント	<p>昨年我が家で作った生ごみたい肥を入れたプランターから、かぼちゃが自然に生えてきて立派にそだちました。あまりにもふさふさと育つ葉をみて、食べてみたいと思い、料理をしました。</p> <p>生ごみたい肥化の中で、種はちゃんと生き残り発芽のチャンスをまっていたことに、種の強い生命力を感じます。また、かぼちゃといえば食べるのは実や種、という発想から脱し、繁茂する葉を食べるという遊び心が、不慮に起こるかもしれない食糧難への備えになります。</p> <p>「シンプルに食べる」ということの体現が、このレシピのアピールポイントです。天ぷら粉をまぶして焼くので、葉の表面の産毛のチクチク感はなくなり、また味も癖がなく、柔らかく食べやすい状態になります。茎もやわらかいので、いっしょに食べられます。</p> <p>あたたかいご飯の上にのせ、さらに目玉焼きを載せれば、簡単な一食になります。玉ねぎは健康に役立つ野菜の代表です。そのすりおろしを入れた醤油のソースを作るのもとても簡単で、シンプルな味ゆえに、きっと多くの方に好んでいただけたらと思います。</p>

