

No.43 実は甘い！キャベツの芯でおいしくごみゼロへ

1- Twitterで野菜のごみゼロレシピを大募集！

5月30日は、語呂合わせから「ごみゼロの日」に制定されています。日本の食品ロス量、年間約522万トンのうち約247万トンは家庭から発生し、その約半分が野菜です[※]。キューピーTwitter公式アカウント (@kewpie_official) では5月30日～6月15日の期間に「#野菜のごみゼロレシピキャンペーン」を開催！捨ててしまいがちな野菜の未利用部を使ったアイデアレシピを募集します。投稿を参考にオリジナルレシピを開発し、野菜の日(8/31)にキューピー公式サイトで公開予定です！

キャンペーンに先立ち、捨ててしまいがちな食材「キャベツの芯」の知られざる魅力と活用レシピをご紹介します。

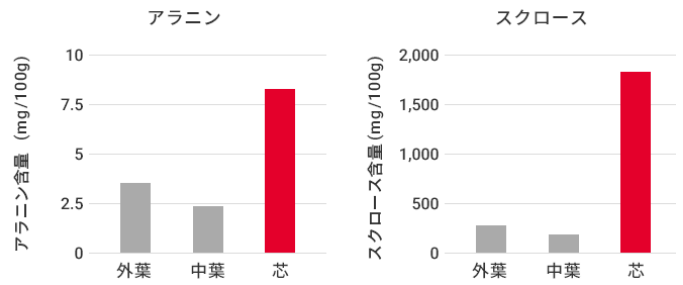
※ 農林水産省及び環境省「食品ロス量（令和2年度推計値）を公表」



2- 未利用部にこそ価値あり!?

キャベツ全体の約10%を占める「芯」。実は葉部に比べて甘味成分である「アラニン」が多く含まれ、甘味強度の高い糖質「スクロース」も中葉の9倍以上！(グラフ参照) 加熱するとさらに甘みを感じられるようになります。

さらに、食物繊維もキャベツの芯は葉部の約1.5倍(キューピー調べ)。歯応えとシャキシャキとした食感を生かして、餃子の種、肉団子の中身、お好み焼きなどに使うのがおすすめ。現代人に不足している咀嚼力アップにも効果的です。



グラフ キャベツの部位別「アラニン」と「スクロース」の含量 (キューピー調べ)

3- 「芯」を使って絶品おかずを作ろう！節約レシピで物価上昇対策にも

ここで、キューピーが東京家政大学の学生さんと一緒に開発したキャベツの芯をおいしく食べるためのレシピをご紹介します

一品目は、葉も芯も、キャベツをまるごと味わう「**キャベツのレモンマリネ**」！葉の甘みと芯のシャキシャキ感が楽しめる一品です。ドレッシングをかけてから時間を置くと味がなじんでより一層おいしく召し上がれます。二品目は、たけのこの代わりにキャベツの芯で作る「**キャベツと豚肉の和風香味炒め**」。芯の歯応えがよく、片栗粉のとろみともよく合ってごはんがすすみます！

キューピー公式サイトでは、レタスやブロッコリーを使い切る工夫も紹介。物価高騰が続く中、節約レシピとしても役立ちます！

レタスを「加熱」で余すことなく使いこなす
<https://www.kewpie.co.jp/recipes/information/resources/02/>
ブロッコリーを茎まで使いこなす
<https://www.kewpie.co.jp/recipes/information/resources/03/>



「キャベツのレモンマリネ」

▷ 使用する商品：
[キューピー レモンドレッシング](#)



「キャベツと豚肉の和風香味炒め」

▷ 使用する商品：
[キューピー テイスティドレッシング 和風 香味たまねぎ](#)



4- 事業系食品ロスも削減へ

事業から発生する食品ロス削減の動きも。パッケージサラダを製造販売するキューピーのグループ会社「サラダクラブ」では、「野菜を余すところなく使い切りたい」という思いのもと、「野菜廃棄物ゼロ化」「循環型農業」を目指し、製造過程で出る野菜の未利用部を堆肥として有効活用する仕組みの構築を進めています。

▽詳しくはこちら

[キューピーnote 公式アカウント](#)

「kewpie standard : FILE 02 循環する人と地球へのやさしい気持ち サラダクラブが野菜でつくる食の未来」