食のアレコレ

野菜くずが栄養たっぷり出汁に変身！

調理の際に出る野菜くずを煮込んで作る、栄養と旨みがたっぷりの出汁を「ベジブロス」と呼びます。

特に注目なのが、抗酸化作用を持つとされる成分「フィトケミカル」。捨ててしまいがちな野菜の皮やヘタなどに多く含まれ、弱火で煮こむことでお湯に溶け出すと言われています。

作り方は、鍋にいくつかの野菜の皮、種、へた、芯などを入れ、水（野菜200～300gに対し1リットル目安）と塩を適量加えます。弱火で30分煮込み、ザルでこしたら完成です。

苦みの強いゴーヤや、独特の風味・香りを持つブロッコリー、ニンニク、甘みの出る果物などはお好みで使い分けましょう。

活用は味噌汁やスープ、煮物や炊き込みご飯など様々。アイデアを活かし、いろいろ試してみましょう。