

お麩がフレンチトーストに大変身！？

環境にも家庭にも優しい、“フードロス”レシピ動画が公開！
家庭内で余りがち、捨てがちな食材で作る簡単オシャレレシピに注目！

この度、一般社団法人フードサルベージは、家庭で起こる“フードロス”を見直すため、家で持て余しやすい、捨てがちな食材を使い、美味しくてかわいい見た目のスイーツへと変身させるレシピ動画を3本公開しました。

こちらの動画で紹介されているレシピは、先日主婦たちを対象に行われたクッキングイベント「Rethink! Food Loss Colorful Sweets Party」（協賛：JT Rethink PROJECT）にて実際に作られたスイーツです。

（※詳細はこちら：<http://salvageparty.com/report/1110tokyo/>）

家で余っていたり、つつい捨ててしまいがちな食材で簡単に作れるこのレシピはまさに、家庭に優しいだけではなく環境にも優しいレシピです。小腹が空いたとき、食後のスイーツが欲しい時、是非お家で作ってみてはいかがでしょうか？

■ブロッコリーの芯まで美味しく使った「ブロッコリーの豆乳プリン」



■南瓜の種をアクセントにトッピングした「南瓜と人参のクランブル」



■大量に家に余りガチなお麩を使った「お麩のフレンチトースト」



レシピ動画はサルベージパーティーサイト内にて公開
URL: <http://salvageparty.com/information/release007/>

■動画内容

このレシピ動画は、食材に対する「もったいない」という気持ちをポイントに作られています。冒頭は完成された美味しそうなスイーツが調理工程を遡る逆回転再生から始まり、その後、実は「ブロッコリーの芯」や「南瓜の種」「お麩」が材料に使われていたことがわかります。さらに遡ると、それを捨てようしたり、しまおうとするシーンまで戻り、ここで「ちよっと待った！捨てる（しまっておく）のはもったいない」というテロップが入ります。思いとどまった映像の中の人は、それをうまく活用したレシピでスイーツを作り始めます。

【レシピ紹介】

◎ブロッコリーの豆乳プリン



- ◆材料
- ・〈200mlカップ3個分〉
- ・ブロッコリー（芯も含める） 70g
（中1/4個）
- ・豆乳 250ml
- ・ゼラチン 大さじ1/2 5g
- ・砂糖 大さじ3

<つくりかた>

1. ブロッコリーを一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
2. 1をフードプロセッサーにかけ、ペーストにする。
3. 豆乳、砂糖、2を合わせて鍋に入れ、弱火にかける。
4. 沸騰する直前で火をとめゼラチンを入れて、泡立て器でよく混ぜる。
5. 4をカップに注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
6. 30分～1時間ほど冷やし、固まれば完成。

◎南瓜と人参のクランブル



- ◆材料
- 〈20cmのパウンドケーキ型1本分〉
- ▼クランブル
- ・薄力粉 大さじ2.5 35g
- ・無塩バター 大さじ1.5 20g
- ・砂糖 大さじ2
- ▼南瓜の種グリル
- ・南瓜の種 40g
（南瓜1/2個分の種）
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1.5
- ▼ペースト
- ・南瓜（皮付き、種を除く） 460g（中1/2個）
- ・人参 150g（中1/2本）
- ・砂糖 大さじ3

<つくりかた>

1. ボールに薄力粉と砂糖とバターをあわせ、指先でバターを潰しながらばらばらしたそぼろ状にし、クランブルを作る。
2. 1に砕いた南瓜の種を加える。
3. 南瓜は皮ごと一口大の大きさに切り、柔らかくなるまで茹で、マッシャーなどでつぶす。
4. 人参は皮ごと5mmの厚さのいちょう切りに切って、やわらかくなるまで茹で、フードプロセッサーでペーストにする。
5. 3と4と砂糖を混ぜあわせる。
6. 5をパウンドケーキ型に入れ、2を上に乗せる。
7. 185℃のオーブンで15分焼き、表面に焼き色がつけば完成。

◎お麩のフレンチトースト トマトソースがけ



- ◆材料
- 〈お麩25個分〉
- ▼フレンチトースト
- ・お麩 25個
- ・★牛乳 80cc
- ・★砂糖 大さじ1
- ・★卵 1個
- ・無塩バター 小さじ1 4g
- ▼トマトソース
- ・トマト 40g（中玉1/4個）
- ・人参（皮ごと） 15g（中1/4本）
- ・砂糖 小さじ1.5

<つくりかた>

1. ★（牛乳、砂糖、卵）を混ぜ合わせる。
2. 1にお麩を浸して、10分程度置く。
3. トマトと人参と砂糖をフードプロセッサーに入れ、ペーストにし、トマトソースを作る。
4. フライパンにバターを入れ、溶けてきたら2を入れて、両面に焦げ目がつく程度焼く。
5. 4に3のトマトソースをかけて完成。

【一般社団法人フードサルベージ】

「家庭のフードロス削減は、世界のフードロス削減につながる」という想いのもと、生活者が気軽に社会貢献できる仕組みを、企業・団体・行政・個人と協働でデザイン。食材シェアのイベントコンテンツ「サルベージ・パーティ®」のほか、フードロスに関する企画・デザイン・制作を総合的に提供。



<一般社団法人フードサルベージ公式サイト> <http://foodsalvage.or.jp>

【JT Rethink PROJECT】

JT Rethink PROJECTでは、時代とともに多様化するさまざまな自然・社会・人、そのひとつひとつの価値を大切にしたいと考えています。その上で、「たばこ」だけにとらわれることなく、過去の常識や慣習をひとつひとつ見直し、新しい文化やライフスタイルを生みだしていきたいという想いから始まったプロジェクトです。世の中を変えるさまざまなことに挑戦し、幅広いフィールドでのコラボレーションを通じて、『Rethink』を具現化・発信し、社会に対して新しい価値を創っていきます。



<JT Rethink PROJECT公式サイト> <https://jt-rethink.jp/>