

我が輩はエコである、
名前は「エコロッケ」



廃棄減

冷蔵庫
食材活用

リメイク

保存OK

とうべつゆるエコfes

tobetsu
yuru-eco
festival 2025

材 料(2人分・3個分)

【黒豆ごはん】

米	140g
黒豆	10g
酢	小さじ1

【じゃがいものマッシュ】

じゃがいも	120g
塩	1g
プロセスチーズ	15g

【エコロッケ】

◆コロッケの衣	
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
残ったじゃがいもの皮	適量
揚げ油	適量

【ラタトイユ】

※常備菜としての分量です

なす	70g
ズッキーニ	90g
ピーマン	60g
パプリカ(赤・黄)	各40g
セロリ	80g
玉ねぎ	70g
にんにく	1かけ
完熟トマト	200g
オリーブ油	大さじ2
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
レモン汁	小さじ1

我が輩はエコである、
名前は「エコロッケ」



作り方

【黒豆ごはん】

- (1)黒豆は半日くらい水に浸す。浸した水に酢を加える。
- (2)米を研ぎ、浸水させる。米をざるに空け、1の黒豆と戻した水を加え、炊飯器の一合の目盛りに合わせて炊く。

【じゃがいものマッシュ】

- (1)じゃがいもは皮をむき、4つ切り。皮はとっておき「エココロッケ」へ
- (2)(1)を茹でて、マッシュする。この中に塩、5mm角切りのチーズを加え、混ぜる。

【ラタトイユ】

- (1)なす、ズッキーニは2cm角切り(なすは水に放す)。ピーマン、パプリカ、セロリ、玉ねぎは1cm角切り。にんにくはみじん切り。トマトは湯むきし、ざく切り。
- (2)鍋に油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、セロリ、玉ねぎを炒める。火が通ったら、トマト、ローリエ、塩を加え、弱火で水気がなくなるまで煮込み、最後に砂糖、レモン汁を加えて火を止める。

【エココロッケ】

- (1)じゃがいもの皮は水に放した後、水気を切り粗みじん切りにし、手でもみほぐし細かくしたパン粉と混ぜる。小麦粉と溶き卵を合わせ、トロリとした状態にする。
- (2)ラップにじゃがいものマッシュを広げ、中央にラタトイユをのせ、茶巾絞りの要領で丸め、ラップをはずし、形を整える。
- (3)ラップに黒豆ごはんを広げ、中央に(2)をのせ、(2)と同じように丸め、形を整える。
- (4)(3)を準備した小麦粉液、皮入りのパン粉をつけ、170度に熱した油できつね色に揚げる。