

おいしい大分 ~ わが家のエコ料理コンテスト 平成26年度 特別賞



●リボベジとは？

リボン＝（再生）・ベジタブル＝（野菜）（reborn vegetable）の略で再生する野菜という意味です。方法はとても簡単。料理で使った野菜の根や切れ端を水につけておくだけで再び食べる部分を作り出す方法です。リボベジは食費の節約もできて生ゴミを減らすことができます。何よりも野菜を成長して行く姿を見る楽しみもあります。豆苗・大根・人参・カブなど色々な野菜で楽しむことができます。

●リボベジの作り方

- ① 料理で使った野菜の根や切れ端を容器に水を入れてつけます。
（旬の野菜を使うと育てやすい。）
- ② 水が少なくなったらつぎ足します。水が汚れたら全部交換します。
- ③ 成長の様子を見ながら食べ頃になったら収穫します。
（季節によって生育日数は違います）

豆苗

豆苗の切れ端を水につけると、10日で1回目。3週間すると2回収穫できます。



大根

ダイコンの葉も水につけると、このようにして大根葉が収穫できます。



● リボベジによる根の重量変化 単位(g) ●

	リボベジ 開始	1回目 収穫時	2回目 収穫時	減量値	減量比 (%)
試験区①	54	52	37	17	31%
試験区②	48	50	32	16	33%
試験区③	49	38	27	12	24%
試験区④	23	22	12	11	48%
平均				14	31%

豆苗のリボベジを行うと、重量を減らして生ゴミを減らすことができます！



●リボベジの長所

- 捨てるものでできる
- 2回収穫できる
- 材料費を抑えられる
- キッチン空きスペースで誰でもできる

●上手にリボベジを行うポイント

- ① 真夏は涼しいところで
- ② 切れ端は大きめがベター
- ③ 水は適量で！
（多すぎると野菜が傷みます）