

「もったいない」を合言葉に エコな料理を作ってみませんか？

平成26年度
エコ料理レシピコンテスト優秀作品集



平成27年2月

青森県環境生活部環境政策課



はじめに

本県は、「1人1日当たりのごみ排出量」が、少ない方から数えて全国46位、「リサイクル率」が高い方から数えて全国43位と、それぞれ全国最下位レベルとなっています（平成24年度実績）。その数値も全国平均から大きく離れており、本県のごみ減量とリサイクル率向上に向けた取組はまだ道半ばといった状態です。

また、本県の家庭から出る燃やせるごみの約半分は、調理くずなどの生ごみとなっており、近年では、まだ食べられるものを捨ててしまう、いわゆる「食品ロス」が全国的に大きな問題となっています。

このため、県では、生ごみと食品ロスの削減を目指し、家庭での、食材を使いきる、料理を残さず食べきるという取組を促進するため、今年度、青森県内の調理関連の学科のある高等学校や調理系の専門学校に在籍している生徒さんから、食材を無駄なく使いきり、一度で食べきれなかった料理はリメイクして食べきるための工夫などがなされた、環境に配慮した「エコ料理レシピ」を募集するコンテストを開催しました。

この冊子には、ご家庭で手軽に「エコ料理」に取り組むご参考にさせていただけるよう、コンテストの優秀作品のほか、選考委員を務められた、なぎさなおこ先生（ナギサカフェ主宰 食育料理家）にご考案いただいたレシピを掲載しました。あわせて、ご家庭から出る生ごみや食品ロスの量を減らすためのヒントも掲載しています。

皆さまのご家庭の食卓から「もったいない」を合い言葉とした、環境に配慮した取組が広がっていくことを期待しています。



エコ料理レシピコンテスト受賞作品

賞	作品（レシピ）名称	在籍校	学年等	氏名
最優秀賞	皮ごと和風ポトフ	八戸調理師専門学校		高木 有子
優秀賞	野菜の皮とたくあんを生春巻～なめたけ添え～	八戸調理師専門学校		小田 太一
	お好み焼き風大根もち			菊地 遥
	ぱくシャキきんぴらごぼう			下館 晴香
	ゴーヤの綿炒め コンソメ味			盛 航輝
	ライスティック			横手 翔希
	大根のきんぴらバジル風味	東奥学園高等学校	調理科2年	古村 来夢
	りんごのパンキッシュ	青森県立 柏木農業高等学校	生活科学科3年	佐藤 葵
				大湯 みなみ
				齋藤 璃
	齋藤 優衣			
	野菜たっぷり！エコロールキャベツ		食品科学科2年	貴田 亜里紗
	りんちゃんのパウンドケーキ			外川 葵



素材まるごとのやさしいあじわい

皮ごと和風ポトフ

八戸調理師専門学校

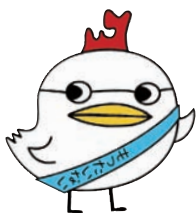
高木 有子 さん
の作品から

★材 料★

- 鶏肉(一口大にカット) … 100g
- ジャガイモ …………… 2個
- ニンジン …………… 1/2本
- ダイコン …………… 1/6本
- ミニトマト …………… 6個
- ブロccoli …………… 1/2株
- ニンニク …………… 1片
- 水 …………… 500cc
- 昆布 …………… 15cm
- 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩、こしょう …………… 適量

★作り方★

- ① 昆布を500ccの水に入れ、一晩置いてだしをとります。
- ② ジャガイモ、ニンジン、ダイコンは洗って、皮ごと一口大にカットします。
ブロッコリーは小房にわけておきます。
ミニトマトはヘタをとります。
ニンニクは皮を剥いてスライスします。
- ③ 厚手の鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの良い香りがして来たら、ジャガイモ、ニンジン、ダイコン、鶏肉を入れて炒めます。
- ④ 全体が良く混ざったら、①のだし汁を昆布ごと入れ、酒、塩も加えて野菜がやわらかくなるまで煮こみます。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマトを加え、塩、こしょうで味を調えます。



エコポイント

昆布だしの、昆布も具として食べる事で食材を無駄なく使えます♪
野菜のうまみと昆布のうまみの相乗効果で減塩も可能です！



八戸調理師専門学校

菊地

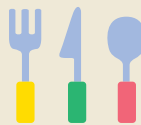
遥さん
の作品から

キャベツの代わりにダイコンを使った

一口サイズのエコお好み焼き

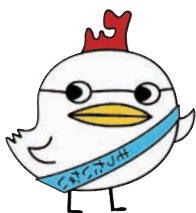
★材 料★

- ダイコンの皮 …………… 80g
- ネギの青い部分 …………… 10cm
- サクラエビ …………… 大さじ1
- 薄力粉 …………… 50g
- 水 …………… 60cc
- 和風顆粒だし …… 小さじ1/2
- ごま油 …………… 適量
- ソース、マヨネーズ、青のり、
かつおぶし
………… お好みで



★作り方★

- ① ダイコンの皮は千切り、ネギの青い部分はみじん切りにします。
- ② 水に、和風顆粒だしを溶かします。
- ③ ボウルに薄力粉と②を入れて溶かし、①とサクラエビを加えて混ぜます。
- ④ フライパンにごま油を引き、③を一口大の大きさに丸くのばして両面焼きます。
- ⑤ お好みで、ソースやマヨネーズ、青のり、かつおぶしをのせます。



エコポイント

ダイコンの皮の代わりに、お刺身のツマなどもキャベツの代わりに使えます！身近な物を代替えにしてアレンジするのも簡単にできるエコですね！



八戸調理師専門学校

下館 晴香 さん
の作品から

すりごまたっぷりで香ばしい

ぱくシャキキンピラゴボウ

★材 料★

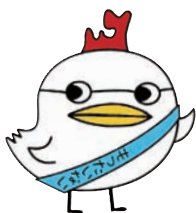
- ダイコンの皮 …………… 30g
- ニンジン …………… 60g
- ゴボウ …………… 60g
- ホウレンソウ …………… 10g
- ごま油 …………… 小さじ1

(調味料)

- すりごま …………… 大さじ4
- めんつゆ …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 1つまみ

★作り方★

- 1 ゴボウは、皮をたわしでかるく洗って、ささがきにします。
ニンジンも皮ごとささがきにして、ダイコンの皮は千切りにします。
ホウレンソウは3cm幅にカットします。
調味料はあらかじめ合わせておきます。
- 2 フライパンにごま油を入れて火にかけて、ゴボウ、ニンジンを炒めます。しんなりしてきたら、ダイコンの皮も加えて炒めます。
- 3 ダイコンの皮もしんなりしてきたら、合わせ調味料とホウレンソウを加えて、汁気が半分くらいになるまで炒めます。



エコポイント

野菜は皮と実の間に沢山の栄養があります。皮ごと調理する事で野菜の栄養をたっぷりまるごと摂取出来ます!!



青森県民の万能調味料を使った

「源タレ」ライスステイック

八戸調理師専門学校

横手 翔希 さん
の作品から

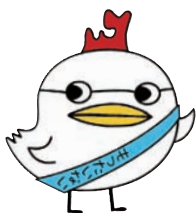
★材 料★

- ごはん …………… 茶碗2杯分
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 餃子のあん(餃子を作った時に
ぎょうざ
使い切れなかったもの) … 100g
- 水溶き片栗粉 …………… 適量
- 源タレ …………… 大さじ4
- ごま油 …………… 適量



★作り方★

- ① フライパンにごま油を小さじ1入れて、餃子のあんを炒めます。
肉に火が通ったら、源タレを入れて味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ② 電子レンジで温めたごはん片栗粉を入れて、ご飯粒をつぶしながら混ぜ、15cm×15cmくらいの正方形に伸ばします。
- ③ ②の中心に①をのせて、のり巻きのようにクルクル巻きます。
- ④ フライパンにごま油を入れて、全体に焼き色をつけます。



エコポイント

餃子を作った時に使い切れなかったあんを使ったアイデアレシピ。
あんがない時は、豚ひき肉100gに、ネギのみじん切り3cm、しょうがのすりおろし1かけ分を混ぜたものを使いましょう！



東奥学園高等学校

古村 来夢 さん
の作品から

おつまみにもぴったり!

バジル風味のダイコンきんぴら

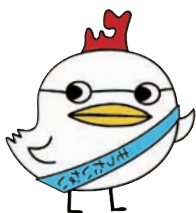
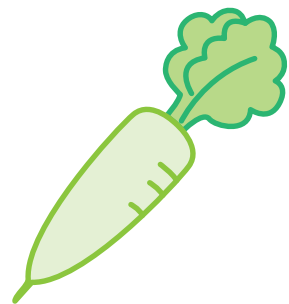
★材 料★

- ダイコンの皮 …………… 120g
- オリーブオイル …… 大さじ 1
- 鷹の爪 …………… 1/2本
- バジルソース(ジェノベーゼ)
(市販のパスタソースなど)
…………… 大さじ 1
- 塩、こしょう …………… 適量



★作り方★

- ① ダイコンの皮は千切りにします。
- ② フライパンに、鷹の爪とオリーブオイルを入れて火にかけます。
- ③ ダイコンの皮を炒めて、しんなりしてきたらバジルソース、塩、こしょうで味を調えます。



エコポイント

パスタなどを作った時に、使い切れなかった市販のソースを活用しました。お好みで粉チーズをかけても美味しいですよ!



リンゴとチーズであっあつ

リンゴとホワイトソースの パングラタン

県立柏木農業高等学校

佐藤 葵さん

大湯みなみさん

齋藤 璃さん

齋藤 優衣さん

の作品から

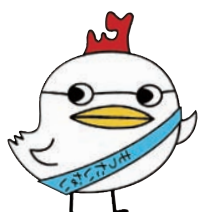
★材 料★

- 食パン(8枚切り) …………… 2枚
- タマネギ …………… 1/2個
- リンゴ …………… 1/4個
- ソーセージ …………… 4本
- バター …………… 大さじ1
- ホワイトソース(市販)
…………… 1パック(160gくらい)
- ピザ用チーズ …………… 40g



★作り方★

- ① タマネギはスライスし、リンゴは芯をとって皮ごといちょう切りにします。ソーセージは一口大にカットします。
- ② 食パンは一口大にカットして、グラタン皿に並べておきます。
- ③ フライパンにバターを溶かして、タマネギ、リンゴ、ソーセージを炒め、しんなりしてきたらホワイトソースを入れて混ぜます。
- ④ ②に③を入れて、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。



エコポイント

リンゴは皮付きで、食パンも耳の部分まで美味しく食べる事ができます！
ホワイトソースの代わりに残り物のシチューでもアレンジ可能です。

リンゴを皮ごとキャラメリゼ

りんちゃんのパウンドケーキ



県立柏木農業高等学校

外川 葵さん
の作品から



★材料★

(パウンドケーキ)

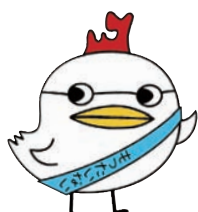
- ホットケーキミックス …… 150g
- たまご …… 1個
- プレーンヨーグルト …… 100g
- バター …… 30g
(電子レンジでとかしておく)
- 砂糖 …… 20g

(リンゴのキャラメリゼ)

- リンゴ(紅玉) …… 1個
- 砂糖 …… 30g
- バター …… 10g

★作り方★

- ① リンゴは皮ごと角切りにし、フライパンにリンゴと砂糖を入れて加熱します。水分が飛んで砂糖が焦げてキャラメルのようないい香りがしてきたら、バターを加えて火を止めます。
- ② 大きなボウルにパウンドケーキの材料を入れて混ぜ、パウンドケーキ型に流し入れます。ケーキの中央に①のキャラメリゼしたリンゴをのせていきます。
- ③ 170℃のオーブンで40分焼き、竹串をさして生地がついてこなければ完成です。(生地がついてくる場合は追加で5～10分加熱しましょう)



エコポイント

普段は捨ててしまう皮を入れ込むことで、食物繊維など、リンゴの栄養も無駄なくとれます。

ほんのリピンクなリンゴ色

皮ごとりんごのコンポート



ナギサカフェ 食育料理家
なぎさなおこ 考案
簡単エコスイーツ

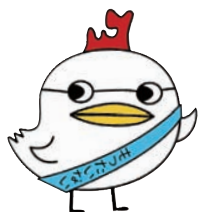


★材 料★

- リンゴ(紅玉) 2個
- 水 100cc
- 白ワイン 100cc
- 砂糖 大さじ3

★作り方★

- ① リンゴは芯をとって、8つ割にします。
- ② 鍋に、リンゴ、水、白ワイン、砂糖を入れて火にかけます。
- ③ 沸騰したら弱火にして、15分ほど煮て火を止めます。



エコポイント

リンゴの皮にはポリフェノールなどが含まれています。出来上がってから冷やすとほんのリピンクに色づいてキレイです！



青森ベジブロス

あおもりのおいしい野菜の栄養を、まるごとスープでいただきます！



ベジブロスってなあに?? ブロスとは?

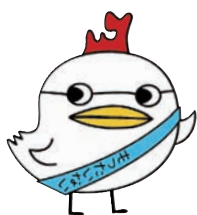
ベジブロスとはVegetable(野菜)とBroth(だし)、つまり野菜だし。その名の通り「野菜からとるだし」の事。

野菜のヘタや皮、切れ端など、普段捨てているところで作れるだしで、料理にうまみやコクを加えてくれます。

美味しさだけではなく、人気の秘密は栄養効果。皮にはうまみ成分や栄養が実の部分の倍以上含まれている事も!

野菜は細胞の中に、うまみ成分もたっぷり含んでいて、熱を加えてじっくり煮込む事で、細胞の壁が壊れてうまみ成分や有効成分がスープに溶け出していきます。

青森野菜にプラスして、タマネギの皮、セロリの端、パセリの軸など加えると、香り、味、色もよくなります。旬の野菜の切れ端を何でも入れてみて、お気に入りの味をみつけてみましょう!



★ベジブロスに向いている食材★

タマネギの皮・ジャガイモの皮・シイタケの軸・セロリの端・ニンニクの皮・トウモロコシの芯・リンゴの芯・レモンの皮・トマト

★ベジブロスを作る際に気をつける食材★

ナス・紫キャベツなどを入れると濃い色のスープになります。
葉もの野菜(キャベツや小松菜など)はえぐみが出るので入れすぎないように!



ベジブロスの作り方

(出来上がり約1リットル分)

★材 料★

- 野菜の皮やヘタ …………… 両手にいっぱい分 (250gくらい)
- 水 …………… 1,300cc
- 酒 …………… 大さじ1

★作り方★

- ① 大きめの鍋に、水、野菜の皮やヘタ、酒を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして20～30分ほど煮込みます。
- ② 火を止めたら、ザルでこして冷まします。冷蔵庫で3日、冷凍庫で1ヶ月くらい保存可能です。

うまみたっぷり炊き込み御飯

★材 料★

- 米 …………… 2合
- シメジ …………… 1/2パック
- 油揚げ …………… 1枚
- ニンジン …………… 1/2本
- ベジブロス …………… 400cc
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ2

★作り方★

- ① 米はさっと水を2、3回替えて洗います。シメジは石突きをとってほぐし、ニンジンは千切りにします。油揚げは半分に切って2～3mm幅にカットします。
- ② 炊飯器に材料を全て入れて炊きます。

【土鍋の場合】

土鍋に水気を切った米と、材料を入れます。中火にかけて沸騰したら弱火にし、12分加熱して火を止め、10分以上蒸らして完成です。





ベジブロスのみそ汁

★材 料★

- ジャガイモ …………… 1個
- キャベツの葉 …………… 2枚
- 油揚げ …………… 1枚
- ダイコンの葉 …………… お好みで
- ベジブロス …………… 800cc
- 味噌 …………… 大さじ3～4

★作り方★

- ① ジャガイモ、キャベツは食べやすい大きさに切り、油揚げは半分に切って、2～3mm幅にカットします。
- ② 鍋にベジブロス、ジャガイモを入れて煮ます。ジャガイモが柔らかくなったらキャベツ、油揚げ、ダイコンの葉を加え、沸騰したら味噌を溶いて味を調節します。

うまみたっぷりエコロールキャベツ

★材 料★

- キャベツの葉 …………… 8枚
- 合いびき肉 …………… 300g
- タマネギ …………… 1/2個
- サクラエビ …………… 大さじ2
- たまご …………… 1個
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2
- こしょう …………… お好みで
- ベジブロス …………… 800cc
- 酒 …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 塩、こしょう …………… 適量



県立柏木農業高等学校
貴田 亜里紗 さん
の作品から

★作り方★

- ① キャベツは、芯のまわりに深い切り込みを入れて沸騰したお湯に入れ、やわらかくなったら外側8枚をはがして冷まし、芯の厚い部分は削ぎ取ります。
- ② 削ぎ取った芯と、タマネギをみじん切りにします。
ボウルにひき肉、サクラエビ、たまご、片栗粉、塩、こしょう、芯とタマネギのみじん切りを入れて良く練り、8等分にします。
- ③ キャベツに肉だねをのせて、巻いていきます。
- ④ とじ口を下にして鍋に並べたら、ベジブロス、酒を入れて30分ほど煮込み、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えます。

生ごみ・食品ロス減量のポイント

3つの「きる」

生ごみや、まだ食べられるものを捨ててしまう、いわゆる「食品ロス」を減らすためのポイントは3つの「きる」にあります。

それぞれの取組そのものはとても簡単なことですが、その効果はごみ減量にとどまりません。もう一度日々の食生活を見直してみて、出来ることから取り組んでみませんか。

1つめの「きる」

食材は使いきる

(1) 食材は必要な分だけ買いましょう

- 普段から家族が食べられる適量を知り、買いすぎないようにしましょう。
- 買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックして、残っているもの、残りそうなものは買うのを控えましょう。また、定期的に冷蔵庫の中身をチェックして、消費期限が近い食材を使いきる日を作ってみましょう。
- 買い物前にメニューを考えて、買い物メモを作ってから出かけると、 unnecessary 買い物が控えられます。また、すぐ使う食材については、期限の近い物を買うことで、店舗での廃棄が減ることになり、地域全体のエコにもつながります。
- メモを作らずに買い物に行ったら、まずは何も買わずにお店を一周してみましょう。その日のお買い得品などでメインの料理を決めたあとに買いはじめると、必要な食材を過不足なく買い回ることが出来ます。

★メ モ★

「消費期限」と「賞味期限」

「消費期限」

過ぎたら食べない方がよい期限
(安全性の保証期限)

「賞味期限」

おいしく食べることが出来る期限
(おいしさの保証期限)

※賞味期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるということではありません。



(2) 食材はムダなく使いましょう

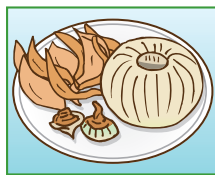
- 野菜などを切ったり、皮をむいたりするときは、次のような一工夫をして、捨てる部分が少なくなるようにしましょう。



ナスはヘタの先だけ切って、残った部分は手で取る



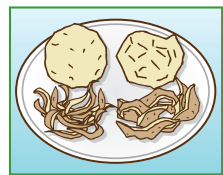
ピーマンの種はヘタの部分だけ取る



タマネギは根をくりぬいて、上部を少し切ってから皮をむき、残った茶色い皮だけ包丁で切り取る



ニンジン葉の付け根をなるべく薄く切って、ヘタだけを捨てる

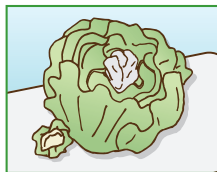


ジャガイモなどはピーラーの方が薄くむけます

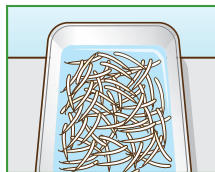
- いたみやすい野菜などは、冷蔵して最後まで使いきりましょう。おいしさと鮮度を保ったまま冷蔵するには次のような方法があります。



葉物野菜は湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、立てて保存



キャベツや白菜など芯のある野菜は、芯を抜いて、水に濡らした紙を詰めて保存



もやしは水に浸して保存



ニンジン乾燥した状態でビニール袋に入れ、立てて保存

- 余ったものを冷凍保存する場合、ただ冷凍してしまうと冷凍焼けして結局捨てることになってしまいがちです。何をいつ、どのくらい冷凍したかわかるようにしておき、計画的に使い切るといいでしょう。

また、あらかじめ使う大きさに切ったり、味付け（肉や魚は下味まで）したものなど、調理・加工したものを小分けにして冷凍してもいいでしょう。

- 乾燥して保存できるものは、そのようにして保存してもいいでしょう。

(3) 食材が余ってしまいそうなら、新鮮なうちにおすそ分けしてもいいでしょう

- 家庭菜園などでとれた野菜や果物なども、迷惑かと思わずに、思い切ってお近所へ。地域のコミュニティも広がっていきます。

2つめの「きる」

作った料理は食べきる

(1) 作った料理は残さずおいしく食べましょう

- 作りすぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家族の適量に合わせて作りましょう。
- 作りすぎてしまったときは、出来たてのおいしいうちに、ご近所におすそ分けしてもいいでしょう。

(2) 作り置きが出来る料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

- 残ってしまったら、少しアレンジを加えて違う料理にしたり、リメイクしてみることを考えてみましょう。



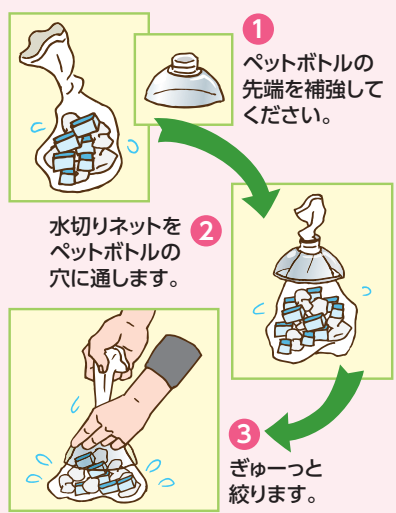
3つめの「きる」

ごみに出すときは水気をきる

(1) 三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう

- 生ごみの重さのうちの約8割は水分となっています。きちんと水気をしぼってからごみに出せば、ごみの重量を減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できることになります。
- よけいな水分を含ませないように、生ごみには水がかからないようにしましょう。
- 生ごみの水気を手を汚さずにしぼるための器具なども売られていますが、ご家庭にある物を活用するやり方として、ペットボトルの上の部分1/3程度を切り取り、ボトルの口に、生ごみの入った水切りネットの口を通し、片手でネットの口を引きながら、もう片方の手でペットボトルを押し下げ、袋の中の生ごみをシンクに押しつけて水気をしぼる方法もあります。(あまり力を入れすぎると袋が破けますので、適度に力を入れてください。)

ペットボトルと水切りネットを使う方法



(2) 野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう

- 新聞紙に載せて室外の風通しの良いところに置いておくと早く乾燥します。

(3) コンポスター（堆肥化容器）の利用を考えてみましょう

- ご家庭に家庭菜園や庭がある方は、コンポスターや生ごみ処理機を使って、生ごみをコンポスト（堆肥）にして利用してもいいでしょう。
- コンポスターなどの購入に対する助成制度がある市町村もあります。お住まいの市町村にご確認ください。



もったいない・あおもり県民運動キャラクター「エッコー」

青森県環境生活部環境政策課

〒030-8570 青森市長島1-1-1
TEL 017-734-9249 FAX 017-734-8065
E-Mail:kankyo@pref.aomori.lg.jp

あおもり環境ホームページ「エコ・ナビ・あおもり」
<http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/econavi.html>