

もったいないクッキング

ザンクスレシピ集

もったいない食材を
もっと食べたい料理に



アルプちゃん



るすのん

目次

..... サングスレシビ菓とはまだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品(食品ロス)を減らす目的で作りました。全ての食べ物に感謝の気持ちをお忘れないうち、サングスレシビという名前をつけました。

- 「食品ロス」ってなに? P.2
- 家裏から出る「食品ロス」 P.3
- レシビ菓の作成 P.4

野菜まもらんど

- P.5 プロッコリーのケーキ作り
- P.6 プロッコリーの蒸しパン
- P.7 プロッコリーのドーナッツ
- P.8 プロッコリーのゼーサイピザトースト
- P.9 プロッコリーの蒸さんびら
- P.9 長いもの好み焼きステーキ
- P.10 長いものキッシュ
- P.11 りんごの肉巻き
- P.12 餃子アップルパイ
- P.13 りんごチップス
- P.13 スムージー
- P.14 フローズンヨーグルト
- P.14 さつまいもの蒸さんびら
- P.15 新じゃがのチップス
- P.16 ジャがいものスイートポテト
- P.16 キャロットケーキ
- P.17 にんじんの皮の豆乳蒸し大根とにんじんのさんびら
- P.18 かぼちゃのニョッキ

リメイクレシビ

- P.19 かぼちゃの煮物 → かぼちゃミルクもち
- P.20 かぼちゃの煮物 → コロッケ
- P.21 かぼちゃの煮物 → クッキー
- P.21 ごはん → ごはんせんべい
- P.22 ごはん → チヂミ
- P.22 ごはん → ミニ五平餅
- P.23 ごはん → オムレツ
- P.23 ごはん → 焼きおにぎり
- P.24 ごはん → お好み焼き
- P.24 ひじき → ふくで粥
- P.24 ひじき → ひじきごはん
- P.25 ポトフ → ポトフDEカレー
- P.26 カレー → カレーチーズ巻き
- P.27 ハンバーグ → さようざハンバーグ
- P.27 切り干し大根 → 切り干し大根ハンバーグ
- P.28 緑茶 → 緑茶チャーハン
- P.29 さつまいもの煮物 → スイートポテト
- P.30 シチュー → グラタン
- P.31 肉じゃが → ポテトサラダ
- P.32 うどん → チュロス
- P.33 そば → そばせんべい
- P.34 食パン → ラスク

- まるごと料理・リメイク料理の料理数表 P.35
- 最後に P.36
- わたしたちにできること P.37 ~ 38
- 「残さず食べよう! 30・10運動」 環境省

「食品ロス」ってなに?

まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。この食品ロスは、全国で年間約632万トンも出ていると言われています。

(農林水産省・環境省「食品廃棄物の利用状況調査(平成25年度推計)」)

632万トンってどのくらいだろう?

日本人1人あたり「お茶碗約1杯分(約136グラム)の食べ物が毎日捨てられている計算だのん。

いろいろなものが捨てられてしまっているわ。

松本クリーセンセンターに納入された食品ロス



家庭から出る「食品ロス」

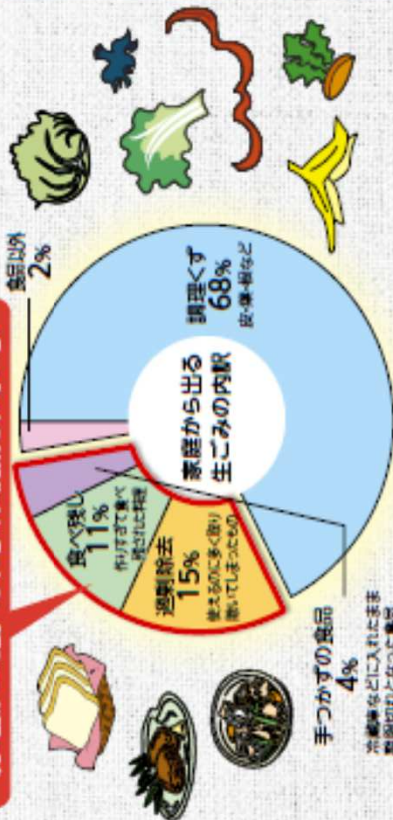
家庭から出てくる食品ロスは、全体の約半分、全国で年間約 302 万トン出ていると推計されています。

家庭から出る原因は、次のような場合です。



家庭から出る生ごみのうち約3割は、「食品ロス」です。

家庭から出る生ごみのうち、約3割がまだ食べられるのに廃棄されている！



出典：平成25年環境基本調査 食品ロス編

レシピ集の作成

松本市ではこうした家庭からの食品ロスを減らすために、おうちで「残さず食べよう！ 30・10運動」を推進しています。

毎月30日は「冷蔵庫クリーンアップデー」
 毎月10日は「もったいないクッキングデー」

毎月30日は、冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みや古いものを積極的に使用し、冷蔵庫を空にしましょう。

毎月10日は、今まで捨てていた野菜の茎や皮(可食部)などを子どもといっしょに料理しましょう。



このもったいないクッキングを、より実践してもらうために、松本大学地域づくり学系「ゆめ、♡いただきます!!」のメンバーと連携して「もったいないクッキングのレシピ集」を作成しました。



野菜の茎や皮を使った「野菜まるごとレシピ」と余った料理を別の料理に生まれかわらせる「リメイクレシピ」をテーマとしてまとめています。

家庭における食品ロス削減のために、ぜひご活用ください。

ブロッコリーのまるごと料理

ブロッコリーの ケーキサレ



<材料> 6人分(18 cm型 1本分)

ブロッコリー 大 1/3 個(100g)
じゃがいも 大 1/2 個(150g)
ウィンナー 3本(50g)
スライスチーズ 2枚(30g)
生地	
薄力粉 100g
牛乳 50g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 M2個
塩 4g
こしょう 少々

<栄養成分> 1人分
エネルギー 130kcal

<作り方>

- ① ブロッコリーの茎とじゃがいもは厚さ 1cmの拍子木切り、ブロッコリーの葉は小さめの一口大に切る。それぞれ電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ② ウィナーは 5mmの小口切りにする。
- ③ ポウレンに卵を入れて混ぜはぐし、牛乳、こしょう、塩を順に加えてよく混ぜる。
- ④ 大きめのポウレンにおろかかきかき入った薄力粉とベーキングパウダーを入れ、③の卵液を加えさっくりと混ぜる。
- ⑤ ①の生地にブロッコリー、じゃがいも、ウィンナーを入れて均一に混ぜる。
- ⑥ パウンド型に生地を流し入れ、上にスライスチーズをのせ、180℃のオーブンで40分焼く。
- ⑦ 冷めたら型から外して完成

(百) ぶ ブロッコリーについて

ブロッコリーは葉にも茎にもビタミンCが多く含まれています。ゆでブロッコリーのサラダ1人分、みかん1コ分よりも多いビタミンCを含むことができます。



ブロッコリーの 蒸しパン



<栄養成分> 1個分
エネルギー 54kcal

<材料> 1.5個分

ブロッコリー 30g
バナナ 1本
ホットケーキミックス 150g
卵 M1個
牛乳 1/2 カップ(100ml)
砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房と茎に分け、一口サイズの大さきで切りやわらかめにゆでる。バナナも一口サイズの大さきで切る。
- ② フードプロセッサーにブロッコリーとバナナを入れてペースト状にする。
- ③ ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、さらに②を入れよく混ぜ合わせ、シリコンカップの 1/3 の深さまで入れる。
- ④ フライパンで蒸を沸かし③を 10分加熱する。
- ⑤ 竹串をさして生地が付いてこなくなったら出来上がり

野菜まろし

ブロッコリーの ドーナツ



<栄養成分> 1個分
エネルギー 172kcal

<材料> 4個分

ブロッコリー 中 1/2 個(120g)
ホットケーキミックス 150g
卵 M1個
牛乳 大さじ1と 1/2
グラニュー糖 小さじ1強

<作り方>

- ① ブロッコリーは蒸してから葉と茎の部分に分けて、沸騰したお湯の中に入れて中火で2分加熱する。
- ② ゆであがったらザルにあけて粗熱をとり、葉を厚さ 1cmの拍子木切り、葉は小さめの一口大に切る。
- ③ ポウレンにホットケーキミックスと卵、牛乳を入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。その後スプーンを 2本使用し、すくって形を整えよく成形していく。
- ④ 150℃～160℃(低温)の油で5分かけてじっくりと揚げます。
- ⑤ 揚げ終わったらグラニュー糖をまぶして完成

プロッコリーの 芝ぎんぴら



野菜のそらふ
しん

<材料> 2人分
 プロッコリーの茎 中 1 個 (60g)
 にんじん 中 1/3 個 (45g)
 ちくわ 1/3 本 (30g)
 和風調味料(顆粒) 小さじ 1
 みりん 小さじ 1
 砂糖 小さじ 1
 醤油しょうゆ 小さじ 1
 ごま油 小さじ 2 (6g)
 とろがらし(小口切り) 少々

<栄養成分> 1人分
 エネルギー 128kcal

ポイント
 プロッコリーの色の悪くならないように醤油しょうゆは少なめに。
 お好みで一粒唐辛子をかけてもおいしい。

<作り方>
 ① プロッコリーの茎とにんじんを太めの千切りにする。
 ② ちくわは 4cm にカットし縦に切れ目を入れて湯で蒸かしてから千切りにする。
 ③ フライパンにごま油を熱し、千切りにしたプロッコリーの茎、にんじん、ちくわを入れ炒める。
 ④ 野菜に火が通ったたらしょうゆ、みりん、和風調味料、砂糖、ごま、とろがらしを加えて炒めて蒸気をからめて出来上がり。



プロッコリーの ザーサイ



<栄養成分> 1人分
 エネルギー 80kcal

ポイント
 熱いうちに調味料を加えること。

<作り方>
 ① プロッコリーの茎は芯からうすく輪切りにする。
 ② 新巻玉を入れて、ラップをし、電子レンジで 4 分ほど加熱する。
 ③ 塩、ラー油、ごま油、鷹がらスープの素を合わせおく。
 ④ ③が熱いうちに②を加え、よく混ぜ合わせる。

<材料> 1人分
 プロッコリーの茎 150g
 玉 小さじ 1/2
 ラー油 小さじ 1/3
 ごま油 小さじ 1
 鷹がらスープの素 小さじ 1/4 (1g)

ピザトースト



<栄養成分> 1枚分
 エネルギー 395kcal

<作り方>
 ① プロッコリーは固めにゆで、薄の部分は小房に分ける。
 ② 茎の部分はみじん切りにして、ケチャップで炒め煮して、塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ③ ピーマン、玉ねぎ、プロッコリーの薄の部分、ベーコンを薄切りにする。
 ④ 食パンに②のソースをかけ、③をのせてチーズをまがしオーブントースターで 4 分焼く。

ポイント
 プロッコリーは電子レンジで加熱または湯で加熱のあとに冷たい。

<材料> 1人分 (1枚分)
 食パン 1枚 (60g)
 ピーマン 1/4 個 (10g)
 玉ねぎ 15g
 ベーコン 1.5枚 (23g)
 プロッコリー 薄 20g 茎 50g
 ケチャップ 大さじ 2 (20g)
 塩 1.3g
 こしょう 1.3g
 片栗粉 小さじ 2
 水 大さじ 1
 チーズ 20g

野菜のそらふ
しん

まるごと料理・リメイク料理の 料理教室



まるごと料理とリメイク料理を考案していく中で地域の方々にまるごと料理とリメイク料理を広めたいと思い、平成27年8月に親子を対象として新村公民館において料理教室を開きました。

料理教室では「肉みそそうめん」、「ケークサレ」、「かぼちやミルクもち」を参加者の方、学生、地域の皆さんと一緒に作りました。

参加者からは「リメイク料理に興味を持った」、「家族にも作ってあげたい」、「親子での参加は良い機会になった」などのお声があり、楽しんでもらうことができました。

肉みそそうめん

<作り方>

- ① ニンニク、しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③ ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ④ ②を混ぜ合わせ、③に加えて、3分加熱する。
- ⑤ 水濁き片栗粉を回し入れる。
- ⑥ そうめんの湯で、そうめんにひき肉をのせて完成

<材料>4人分

そうめん 400g
 豚ひき肉 200g
 ニンニク 1かけ(5g)
 しょうが 5g
 ごま油 大さじ2

鶏がらスープの素 小さじ1/2
 水 100ml
 みそ 大さじ2
 塩、こしょう 少々
 砂糖 小さじ2

水濁き片栗粉 小さじ1/2
 片栗粉/水 小さじ1

最後に



松本大学 地域づくり考案「ゆめ」のいただきます!! プロジェクトは平成26年の秋から松本市と協働し、食品ロス削減事業として、まるごと料理・リメイク料理のレシピ考案を行っていただきました。

〇いただきます!!はレシピ考案の他に様々な活動を行いました。

平成27年8月には料理教室を開催し、10月には祥新館で豚汁を販売しました。豚汁には豚びら肉、さつまいも、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎを使用しました。食品ロス削減に基づき、さつまいも・にんじん・大根は皮ごと調理しました。豚汁は1杯100円で販売し、2日間で200杯売り上げました。お客さんからは「もう一杯ほしい」、「レシピを覚えてほしい」などのお声があり、評判が良かったと感じました。

このレシピ集には新卒で学生らしい料理が載っているのでも、ぜひ作ってみてください!!

〇いただきます!!メンバー(平成28年3月時点)
 12年生 飯野明香、渡林千奈、高本可菜子、廣田千優、湯井理妃、下平帆、池村結佳、深井花穂、三沢香織
 11年生 花岡栞那、山崎彩乃、小川悠真、木下夢菜、梅澤真由
 FO B(3年生) 川島華那、船越さゆり、新田真帆、小林志未、相澤彩、廣水真由
 協力：松本大学健康文化センター、廣田道子氏、松本大学地域連携推進センター・シェン・倉澤浩二氏、Studio11・池田明氏並びに池山正氏、岡崎香代子氏、松本大学図書館の皆様

わたしたちができること



● 買い物では

1. 残っている食品を確認して、食品を買いすぎない
2. ばら売りを活用して使い切ることでできる量を買う
3. 地元で採れた野菜など旬の食材を買う
4. 珍しいからといって自宅で料理のできそうな食品を買わない
5. 賞味期限と消費期限の意味を理解して買物をする
6. 期限の残りが短いものを選んで買い、早めに使い切る

● 料理では

7. 野菜などの傷みやすい食品は早めに使い切る
8. 適切な方法で保管して長持ちさせる(冷蔵庫のチルド室など)
9. 「賞味期限」を正しく理解し、期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうかを判断する
10. 食べ切ることができな量を調理する(作りすぎない)
11. 使い切れなかった食品は保管して早めに使い切る
12. 今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する
13. 残った食品を別の料理に利用する
14. おうちで「残さず食べよう」(30・10運動)を実践する



食べ残さない
残さず食べる

● 食事では

15. 好き嫌いをなくして残さず食べる
16. 食べ切れなかった料理は適切に保存して早めに食べる
17. 好き嫌いのある子どもが食べられるように料理の仕方を工夫する
18. 外食では食べ切れる量を注文する
19. 宴会時等ではおそとで「残さず食べよう」(30・10運動)を実践する

● それでも出してしまうものは…

20. コンポストや生ごみ処理機で堆肥化して利用する



知ってる賞味期限・消費期限

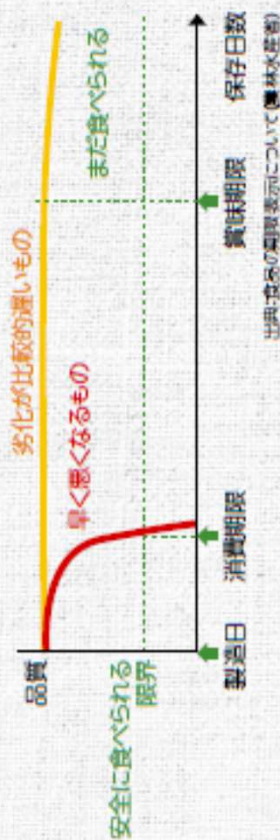


賞味期限 … おいしく食べることが出来る期限

消費期限 … 期限を過ぎたら食べない方がよい期限

※確認したら早めに食べましょう。

賞味期限は、「おいしく食べることが出来る期限」のことで、この期限を過ぎてもすぐに食べられないということはありません。



残さず食べよう！



うちで



おそとで



さんまる



いちまる

運動



おそとで

宴会、会合等で
乾杯後の“30分間”と
お開き前の“10分間”は、
席を立たず料理を楽しみましょう



うちで

毎月10日
もったいないクッキングデー
毎月30日
冷蔵庫クリーンアップデー

食べること人の“ありがとう”
捨てること人の“もったいない”
もう一度、考えてみませんか。



松本大学

お問い合わせ

松本市環境部環境政策課
〒390-8620 松本市丸の内3番7号

TEL 0263-34-3268 (直通)

発行：松本市 協力：松本大学地域づくり学院「ゆめ」、@いただきます!!の皆さん
レシビョウ：@いただきます!!の皆さん 写真提供：松本大学地域づくり学院「ゆめ」

H29.3