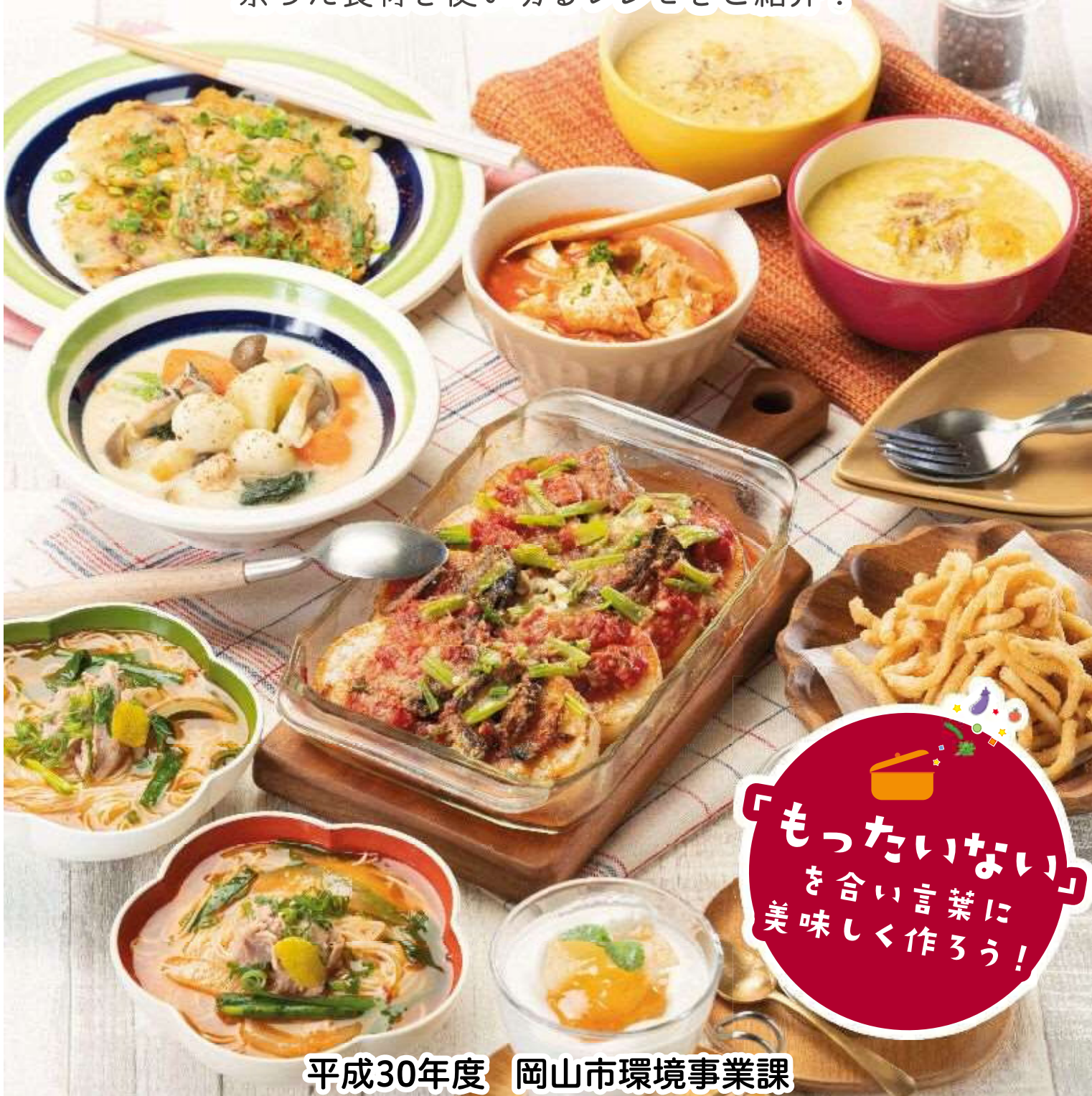


食品ロスクッキングパーティ作品集

# 食品ロス削減のための 簡単エコレシピ

余った食材を使い切るレシピをご紹介します！



「もったいない」  
を合い言葉に  
美味しく作ろう！



## はじめに



家庭から出る燃やせるごみの約40%は、食べ残し、調理くずなどの生ごみとなっています。使わずに捨てている食材、料理を作りすぎたりして捨ててしまう、いわゆる「食品ロス」が大きな問題となっています。

そのため、岡山市では、排出される生ごみを少しでも減らそうとして、平成25年度より食品ロスの削減について取り組みを行っています。その一環として、平成29年度に講師をお招きし、「食品ロスクッキングパーティ」を行いました。当日、参加者の皆様が持ち寄った食材を講師のアドバイスのもとその場で調理し、試食会を行いました。

この冊子には、ご家庭で手軽に「エコ料理」に取り組む参考にしていただけるよう、パーティで実際に作られた料理をベースに、より美味しくなるよう監修したレシピと、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を掲載しています。皆様の食卓から「もったいない」を合い言葉とした、食品ロス削減のための取り組みが広がっていくことを期待しています。

So good!

Delicious!

eco



＼余っただんご粉を使用したレシピ／

## モチモチだんごのクリームシチュー



### 材料（2人分）

- にんじん …………… 1/2 本 (60g)
- オリーブオイル …………… 適量
- ジャがいも …………… 1 個 (60g)
- 水 …………… 300ml
- しめじ …………… 1/3 株 (30g)
- クリームシチューのルー …… 1/2 箱 (90g)
- 青菜 …………… 適量
- 牛乳 …………… 50ml
- ④ ● だんご粉 …………… 50g
- ブラックペッパー …………… 適量
- 水 …………… 30ml

じゃがいもや、しめじを  
入れてボリュームアップ!!

### 作り方

- 1 にんじんは皮を剥いて乱切りにする。じゃがいもは皮を剥いてひと口大に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。青菜は塩（分量外・少々）を加えた湯で茹で、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- 2 ボウルに④を入れてよく練り、ひと口大のだんごに丸める。
- 3 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、にんじん、じゃがいも、しめじを加えて炒める。ある程度炒まったら水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、2のだんごを加える。
- 4 だんごが浮いてきたらクリームシチューのルーを加え、とろみが出るまで煮込んで仕上げに牛乳を加える。シチューを器に盛り、ブラックペッパーを振る。

### レシピポイント

たっぷりの野菜とおだんごを加えた、具沢山のクリームシチューです。

余ってしまうことの多いだんご粉で作るだんごも、具材として加えれば、いつもとは違った食べ応えのあるシチューに仕上がります。



／余った大根の葉を使用したレシピ／

## 大根と鰯のトマトチーズ焼き



### 材料 (2人分)

- 大根 ……………200g
- 大根の葉 …………… 2枚 (40g)
- オリーブオイル …………… 適量
- 鰯のトマト煮 (缶詰) …… 1缶分 (約80g)
- 塩 …………… 適量
- 粉チーズ …………… 適量
- ブラックペッパー …………… 適量

### 作り方

- 1 大根は皮を剥き、7～8mm幅に切る。大根の葉は2cmの長さに切って耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱して水気を絞る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、大根を焼き色がつくまで焼く。塩、ブラックペッパーで調味する。
- 3 耐熱皿に大根を並べ、鰯のトマト煮を全体にかけて、大根の葉、粉チーズを散らす。200℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

粉チーズで  
香ばしさをプラス!

### レシピポイント

大根と鰯のトマト煮を使って、食べ応えのあるグラタン風メニューに。

捨ててしまうことの多い大根の葉も使い、程よいほろ苦さとシャキシャキとした食感をプラスします。

そのまま食べるだけだと飽きてしまう缶詰も、他の食材と上手く組み合わせれば、ボリュームのあるメニューに。



＼余ったキムチの素を使用したレシピ／

## 韓国風ピリ辛にゅうめん

### 材料 (2人分)

- 玉ねぎ …… 1/4 個 (40g)
- キムチの素 …… 適量 (大さじ2～)
- ニラ …… 1/3 束 (40g)
- そうめん …… 80g
- にんにく …… 1 かけ (3g)
- ツナ …… 大さじ2 (30g)
- ごま油 …… 適量
- 青ねぎ …… 適量
- だし汁 (和だし) …… 300ml
- 柚子の皮 …… 適量

### 作り方

- 1 玉ねぎはくし切りにする。ニラは 3cmの長さに切る。にんにくはスライスする。そうめんは茹でてザルにあげる。青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋ににんにく、ごま油を入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にして玉ねぎ、ニラを加えて炒める。だし汁、キムチの素を加えて 5 分程度煮込む。
- 3 そうめんを加えて 2～3 分煮込んで器に盛り、ツナ、青ねぎをのせ、柚子の皮を散らす。

ツナは、形が残るように最後にトッピング!



### レシピポイント

旨みと辛みのあるおだしがそうめんにしっかり絡んだ、食欲をそそるあったかメニューです。余ってしまうことの多いキムチの素を調味料として使うことで、簡単にピリ辛味の美味しいメニューができ、お好みの量で辛みを調整しながら楽しめます。

＼余った鰯のオイル漬けを使用したレシピ／

## 海鮮チーズチヂミ

### 材料 (直径 6～7cm 約 8 枚分)

- |   |                  |   |                     |
|---|------------------|---|---------------------|
| ① | ● 卵 …… 1 個       | ② | ● ニラ …… 1/3 束 (40g) |
|   | ● 水 …… 120ml     |   | ● いか (冷凍) …… 40g    |
|   | ● 薄力粉 …… 60g     |   | ● ミックスチーズ …… 30g    |
|   | ● 片栗粉 …… 40g     |   | ● 鰯のオイル漬け …… 20g    |
|   | ● 塩 …… 適量        |   | ● ごま油 …… 適量         |
|   | ● ブラックペッパー …… 適量 |   | ● 青ねぎ …… 適量         |
|   |                  |   | ● 一味唐辛子 …… 適量       |

### 作り方

- 1 ニラは 3cmの長さに切る。いかはひと口大に切る。鰯のオイル漬けは粗みじん切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①の材料を入れてよく混ぜ、②の材料を加えてさっくり混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、2 の生地を直径 6～7cm 程度の大きさになるよう流し入れて両面をこんがり焼く。
- 4 チヂミを盛り、青ねぎを散らして一味唐辛子を振る。

片栗粉でモチッと感アップ!!



### レシピポイント

生地に食材を混ぜ込んで焼くだけの香ばしいモチモチ食感のチヂミです。今回は、余ってしまった鰯のオイル漬けをアクセントに加えて、旨みや程よい塩気でおつまみ感のあるチヂミに。ベースの生地になんとなく余った食材を組み合わせることで、いろんなチヂミが楽しめます。

＼余った瓢箪かぼちゃを使用したレシピ／

ひょうたん

## 瓢箪かぼちゃとベーコンのスープ

### 材料 (2人分)

- 瓢箪かぼちゃ …… 60g
  - 玉ねぎ …… 1/4 個 (40g)
  - スライスベーコン …… 30g
  - バター …… 10g
  - 薄力粉 …… 小さじ1 (3g)
- |   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| ① | 〔 | ● 水 …… 100ml          |
|   |   | ● 牛乳 …… 100ml         |
|   |   | ● コンソメキューブ …… 1個 (5g) |
| ② | 〔 | ● 生クリーム …… 大さじ2 (30g) |
|   |   | ● 塩 …… 適量             |
|   |   | ● ブラックペッパー …… 適量      |

### 作り方

- 1 瓢箪かぼちゃは皮を剥き、5mm幅に切る。玉ねぎは千切り、ベーコンは5mm幅の千切りにする。
- 2 鍋を中火で熱し、バターを溶かして玉ねぎ、ベーコンを炒める。薄力粉をふるい入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、瓢箪かぼちゃを加えて炒める。
- 3 ①の材料を加え、瓢箪かぼちゃが柔らかくなるまで煮込み、粗く潰しながら混ぜる。
- 4 ②の材料を加えて調味し、器に注いでお好みにブラックペッパーを振る。



薄力粉を入れることで程よくとろみが出ます

### レシピポイント

瓢箪かぼちゃの甘みと、ベーコンの旨みが効いたスープです。

あまり馴染みのない瓢箪かぼちゃですが、甘くて柔らかいので、煮込んでそのまま崩すだけで簡単にかぼちゃのスープができます。

余った野菜を加えて具沢山に仕上げたり、カリッと焼いたパケットを崩して入れてボリュームを出したり、アレンジも楽しめます。

＼余った豚バラ肉を使用したレシピ／

## 豚バラと豆腐のトマト煮込み

### 材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁 (200g)
  - 豚バラ肉 …… 80g
  - にんにく …… 1かけ (3g)
  - オリーブオイル …… 適量
  - カットトマト (水煮) …… 100g
  - 水 …… 80ml
- |   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| ① | 〔 | ● 醤油 …… 大さじ1/2 (9g) |
|   |   | ● 塩 …… 小さじ1/3 (2g)  |
|   |   | ● ブラックペッパー …… 適量    |
|   |   | ● ミックスチーズ …… 20g    |
|   |   | ● パセリ (お好みで) …… 適量  |

### 作り方

- 1 絹ごし豆腐は水切りする。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはスライスし、パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にして豚バラ肉を加えて焼き色がつくまで焼く。カットトマトを加え5分程度煮込む。
- 3 絹ごし豆腐を手で崩しながら加え、①を加えて調味する。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。



味を引き締める塩油が隠し味!

### レシピポイント

冷蔵庫によくある食材のできる、トマトをベースにした煮込みメニュー。

トマトやチーズが入った洋風のベースですが、和の食材の豆腐や、隠し味に醤油をくわえた、いつもとはちょっと違った組み合わせが楽しいひと品です。

## ＼余った冷凍うどんを使用したレシピ／

# カリカリうどんかりんとう

### 材料 (2人分)

- うどん (冷凍) …… 1玉 (180g)
- きび砂糖 …… 大さじ2 (24g)
- 薄力粉 …… 適量 (なければグラニュー糖等)
- 揚げ油 …… 適量
- きなこ …… 大さじ2 (18g)

### 作り方

- 1 うどんは解凍し、薄力粉をまぶしてほぐしておく。
- 2 170℃に熱した油に1のうどんを加えてカリッと揚げ、揚げたら食べやすい長さに折る。
- 3 ボウルにきび砂糖、きなこを入れて混ぜ合わせ、2のうどんを加えてよく混ぜてまぶす。



### レシピポイント

冷凍うどんを使って簡単に作れる和風のかりんとう。  
揚げたうどんのカリッとした食感と香ばしさがクセになる、おやつにぴったりなひと品です。

## ＼余った梨を使用したレシピ／

# 梨コンポートのチーズケーキパフェ

### 材料 (2人分)

- 梨 …… 1/2個 (180g)
- 砂糖 …… 小さじ2 (6g)
- 水 …… 大さじ2
- チーズケーキ (市販のもの) …… 150g
- きび砂糖 …… 大さじ1 (12g)
- ジャム (アプリコットジャム等) …… 適量
- 洋酒 (お好みで) …… 小さじ1/2 (2g)
- ミント (お好みで) …… 適量
- 生クリーム …… 50ml
- 粉糖 (お好みで) …… 適量

### 作り方

- 1 梨は皮と種を取り除いてひと口大に切る。生クリームは砂糖を加えて8分立てにする。チーズケーキは2cm角に切る。
- 2 耐熱容器に④の材料を入れて混ぜ、梨を加えて馴染ませる。ラップをし、600Wの電子レンジで2～3分加熱してそのまま冷ます。
- 3 器にチーズケーキ、生クリーム、梨の順に重ねて入れ、仕上げにジャムをのせ、お好みでミントや粉糖をトッピングする。

生クリームを入れてパフェ風に!!



### レシピポイント

レンジで簡単に作った梨のコンポートや、チーズケーキを重ねて作るパフェ風スイーツ。  
ケーキやクリームに、ジューシーなコンポートがぴったりです。  
梨の他に、余ったフルーツと一緒にコンポートにしても。

食材を包んでいた容器や包装も分別次第で資源にもなります。正しい分別で、ごみの量を減らしましょう。



### 台所から出る資源化物



ペットボトル



紙パック (牛乳パックなど)



紙の芯



ラップの箱  
(金属の部分は外して不燃ごみへ)



包装紙



アルミ缶



スチール缶



調味料のびん



透明食品トレイ

### ちょっとした工夫でエコ活動！ 生ごみを減量しよう！



家庭から出る可燃ごみの 4 割は生ごみです。  
さらにその 8 割は水分です。  
生ごみの減量は、ごみの減量につながります。

#### 水切りを徹底しましょう

生ごみを出す前に手でもう一絞りしてください。  
約 40g 水分を切ることができます。

#### コンポストを利用し生ごみを減らしましょう

##### ダンボールコンポスト

ダンボールコンポストは、生ごみを家庭で手軽に堆肥化できる方法の一つです。  
平成30年度は、岡山市内のホームセンタータイムで無料で配布しています。(岡山市在住の方に限ります。)



##### コンポスト容器・電気式生ごみ処理機

生ごみ処理容器購入費補助金交付制度があります。  
電気式の場合、購入費(税込)の半額で上限3万円、コンポスト容器の場合、購入費(税込)の半額で上限3千円です。



捨てる生ごみが減ればごみ袋も小さいものになります。

