

食べ物は捨てちゃダメ! 残さず使おう、食べきろう。

## MOTTAINAI ?

食品ロス削減レシピ集(冬野菜編)





## ◆食品ロスって!?◆



売れ残りや期限切れの食品、食べ残しなど本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」が日本では500万トン〜800万トンにもなります。これを日本人1人当たりに換算すると、毎日おにぎり約1~2個分を捨てていることになります。

家庭においても食品ロス全体の約半数の 200 万トン~400 万トンが発生しています。私たちは多くの食べ物を輸入しながら、大量に捨てているのです。家庭で食品を食べずに捨てた理由として多いのは、「鮮度の低下や腐敗」「消費期限・賞味期限が過ぎた」などが挙げられています。大切な食べ物を無駄なく消費し、「食品ロス」を減らして環境面や家計面にとってもプラスになるような生活を心がけましょう。

環境を考えるためのイベントを毎年6月に開催しているキャンドルナイトの会では、今年度活動のひとつとしてゴミ減量に取り組むことにしました。主婦目線での取り組みとして台所からできる「食品ロス」削減のために冬野菜の使いきりレシピを作成しました。今後このレシピを元に料理教室などで「食品ロス」について広く伝えていきます。

### 食べ物は捨てちゃダメ! 残さず使おう、食べきろう。





冷蔵庫を整理してみると、使いかけの中途半端な野菜がゴロ ゴロとでてきたりしませんか?

家庭での食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らす という環境面だけではなく、家計面にとってもメリットがあ ります。

- ①食材を「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」 買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけ買 うようにする。安いからといって買いすぎない。冷蔵庫 や冷凍庫を上手に利用し早めに食べきる。
- ②残った食材は別の料理に活用 食べられる量だけ作る。
  - ・ 長ネギの緑の部分→餃子の具やチャーハンに
  - ・ 固くなったパン→パン粉やパン粥に
- ③「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解 消費期限は「食べても安全な期限」のためそれを過ぎた ものは食べないほうが安全。賞味期限は長期保存ができ る食品に表示されている「おいしく食べられる期限」で あり、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけでは ない。
- ④外出時での食べ残しを防ぐために 注文をする際に「少なめにできますか?」とお願いする。 量が多すぎて残してしまった場合は、お持ち帰りができ るかどうか確認する。

#### =白菜サラダ=

[材料] (2人分)

- ・白菜 2枚
- ・ハム 2枚
- ・ドレッシング

#### [作り方]

- ①白菜、ハムは細かい 千切りにする
- ②食べる直前に好みの ドレッシングをかけて混ぜる
- ③緑の野菜を加えると彩りが良い(パセリをトッピング)



#### ☆おすすめコメント

ハムはカニかまぼこやツナ缶にしてもおいしい。 ドレッシングは、玉ねぎ、ごま、青じそドレッシング、マヨネーズ等 なんでも OK!

#### =白菜サラダ アレンジ①=

[材料] (2人分)

- ・白菜 1枚
- ・人参 3cm
- ・塩 少々 ・白ごま 少々 一すし酢 大さじ 1/2 」 オリーブオイル 小さじ1

A 「オリーフォイル かさし」 -ヨーグルト 小さじ1



- ①白菜は5cmに切り、縦1cm幅に切る
- ②人参は千切りにする
- ③白菜、人参に塩を振り15分置き、軽く絞る
- ④A で和え、白ごまを振る



ブロッコリーやミニトマトなどの野菜が入ると彩りが良いです。 ひじきや桜えびを入れると、カルシウムたっぷりです。



#### =白菜サラダ アレンジ②=

#### [材料] (2人分)

・白菜 1/8 株

・りんご 1/4 個

・塩 小さじ 1/2

・和風だし 小さじ 1/2

#### [作り方]

- ①白菜、りんごは好みに切る
- ②塩もみし、和風だしを入れる
- ③味が薄ければ、

好みのドレッシングをかける

④刻みパセリなど、緑の野菜を加えると 彩りがきれいです



#### ⇔おすすめコメント

りんごの甘さが白菜と相性抜群! すし酢とオリーブオイルであえるだけでも、とてもおいしいですよ!

#### 《白菜ワンポイント》



#### 【保存方法】

・1株ならば、新聞で包み冷蔵庫の野菜室に立てて入れる。 カットしたものは、フリーザーバック等に入れ早めに使い切 りましょう。

#### 【部位別料理】

- ・外葉…鍋物や汁物
- ・中葉…サラダや漬物
- ・中心…餃子の具
- ・芯 …甘酢漬け

#### 【調味料を使いこなしましょう!】

- ・家庭で使っている調味を自由に組み合わせて、ドレッシング などアレンジして楽しく使い切りましょう。
- いろいろ組み合わせるだけで万能ダレができます。 ドレッシング、炒めもの、和え物等、味付けのマンネリを 解消しましょう。

#### =白菜とはんぺんのとろみスープ=

#### [材料] (2人分)

- ・白菜 2 枚 ・人参 5 cm
- ・はんぺん 1/2 ・卵 2個
- ・ごま油 小さじ2・しょう油 小さじ1/2 一中華だし 小さじ1 ・水 2カップ
- A 「中華だし 小さじ1 ・水 2カップ ム 塩、コショウ 少々
  - ・片栗粉 大さじ1・水 大さじ2

#### [作り方]

①白菜は3 cmのざく切り、人参は短冊切り、はんぺんは2 cmの 角切りに切る

170kcal

- ②ごま油で、はんぺん、人参、白菜の順に炒める
- ③Aのだし汁を加え3分煮る
- ④水溶き片栗粉でとろみを付け、溶き卵を入れる
- ⑤最後に香りづけにしょう油をまわし入れる

#### ☆おすすめコメント

ワカメを入れるとより中華風になります!青みの野菜が入るときれいです。

#### =白菜コトコトスープ=

#### [材料] (2人分)

- ・白菜 1/8 個 ・はるさめ 20g
- ・洋風だし 1/2 個 ・水 2カップ
- ・バター 10g ・パセリ 少々
- ・塩、コショウ 少々

#### [作り方]

- ①白菜の芯の部分は縦に細切り、 葉の部分はざく切りに切る
- ②鍋に水、白菜、洋風だしを入れ煮る
- ③白菜が煮えたら、はるさめを入れる
- ④最後にバターとみじん切りのパセリを入れる 塩、コショウで味を調える

84kcal

#### ☆おすすめコメント

食感の違う2つの食材を楽しめるスープです。



#### =白菜の卵とじ=

#### [材料] (2 人分)

- ・白菜 1/8 株 ・卵 2 個
- ・和風だし(顆粒)小さじ1
- · zk 100 cc
- ・砂糖 大さじ 1
- ・しょう油 大さじ1と1/2

#### [作り方]

- ①白菜は繊維を切るように 5 ㎜幅に切る
- ②鍋に芯の部分と水を入れ弱火にかける
- ③水分が出てきたら葉の部分と調味料を加える
- ④白菜に味がついたら、溶き卵を加え好みの硬さ まで火を诵す

#### ☆おすすめコメント

子どもたちにも大好評!、白菜がたくさん食べられます。

#### =お餅の白菜巻き=

#### [材料] (2 人分)

- ・ 白菜 4 枚 ・ 切り餅 2 個
- ・油揚げ 2枚

だし汁300 №・酒 大さじ1と1/2 しょう油、みりん 各大さじ1 \_ 塩 少々

・片栗粉、水 各小さじ 1

#### [作り方]

- ①白菜は厚みのある部分をそぎ落とし、熱湯でゆでしんなりしたら ざるにあげる
- ②油揚げは開き4枚にし、餅は半分に切る
- ③白菜、油揚げ、餅の順にのせくるくる巻く
- ④鍋に A を煮立て、巻き終わりを下にして白菜を入れ沸騰したら 弱火で6~7分ふたをして煮る
- ⑤器に入れ、残った汁は沸騰させ水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### ☆おすすめコメント

大根(電子レンジでやわらかくする)やシイタケを加えて煮てもおいしい。 好みで、ワサビをつけてもおいしく食べられます。



119kcal





92kcal

#### =大根サラダ=

[材料] (2人分)

- ・大根 1/2本
- ・マヨネーズ 適量
- ・ポン酢 適量
- ・塩 少々



- ①大根は皮をむきスライサーで薄切りにし、 塩少々を入れもむ
- ②大根にマヨネーズとポン酢を入れ 混ぜながら食べる



#### ☆おすすめコメント

スライサーで薄切りにするのがポイント。ポン酢とマヨネーズであえると食欲が進み、たくさん食べられます。彩りよく青しそや人参をトッピング! ※焼き海苔をかけてもおいしいです!

#### =大根サラダ アレンジ=

[材料] (2人分)

- ・大根 5 cm
- ・ホタテ水煮缶 小 1/2 缶
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 適量

#### [作り方]

- ①大根は千切りにして塩で 軽くもみ、絞って水分をとる
- ②大根とホタテを マヨネーズであえる



81kcal

#### ☆おすすめコメント

来客用には、いくらやカイワレ大根などで彩りよくトッピングしおもてなしの一品に!ツナの缶詰めでもおいしいですよ。

#### =冬根菜豆乳スープ=

#### [材料]

- ・大根・里芋・れんこん・人参
- ・長芋・ごぼう・小松菜・長ネギ
- ・豆乳 100 cc・味噌・だし汁 「作り方」
  - ①根菜類を食べやすい大きさに切り だし汁で煮る
  - ②小松菜、長ネギ(ななめ切り)を 切っておく
  - ③長芋をすりおろしておく(皮をつけたまま可)
  - ④根菜類が煮えたら味噌を入れる(味噌汁より濃い味に)
  - ⑤豆乳と長芋を入れ、小松菜と長ネギを入れる



125kcal

#### ⇔おすすめコメント

体が温まり、寒い季節には最適です。冷蔵庫などに残っている野菜は何でもOK! 土鍋で作りそのまま食卓へ。 最後の決め手はうどんすき!

#### =健骨朝のスープ=

[材料](基本のスープ)

- ・大根 400g
- ・鮭の中骨水煮缶 1缶

A 【水 3カップ・洋風だし 1個 A 【酒 大さじ2・塩、コショウ 少々

- [基本のスープの作り方]
  - ①大根は皮をむき5㎝長さ、1㎝角の棒状に切る
  - ②鍋に大根とAを入れ火にかけ 沸騰したら弱火で煮る
  - ③鮭缶を汁ごと鍋に加え 10 分煮る (冷まして冷蔵庫で保存し、翌朝使う)



#### ⇔おすすめコメント

基本のスープに冷蔵庫にある野菜を刻んで入れるだけの簡単作り置きスープ!煮えにくい野菜は、すりおろして入れましょう。

#### =大根コンソメ煮=

#### [材料] (2人分)

- · 大根 10 cm · サラダ油 少々
- ・豚バラ肉 40g・水 適量
- ・洋風だし 1個・黒コショウ
- ・片栗粉 適量

#### [作り方]

- ①大根は皮をむき縦に6つ切りにする
- ②豚肉に片栗粉をつけ、油を入れた鍋で炒め、大根を加えさらに 炒める
- ③水とコンソメを入れ30分煮込む
- ⑤仕上げに黒コショウを加え味を調える

#### ☆おすすめコメント

味がしみ込んだ大根に、黒コショウの相性が抜群!味がしまります。

#### =大根のオイスターソース炒め煮=

#### [材料] (2人分)

- ・大根 5 cm
- 豚バラ肉 50g
- ・オイスターソース 適量
- ・塩、コショウ 少々
- ・オリーブオイル 少々
- ・わけぎ 適量

#### [作り方]

- ①大根は短冊切りにする
- ②豚肉は3㎝に切る
- ③オリーブオイルで大根と豚肉を炒めて、わけぎも加える
- ④塩、コショウで味付けし、最後にオイスターソースをかける

#### ⇔おすすめコメント

しめじを追加し、粒マスタードを入れると味が引き締まります!



151kcal

#### =野菜のくずきり=

#### [材料] (2人分)

- ·大根 10 cm ·人参 少々
- ・片栗粉 適量
- ・氷水 適量
- ・きな粉、黒みつ 適量

#### [作り方]

- ①大根、人参は皮をむいて、 ピーラーで薄切りにする
- ②大根、人参に片栗粉をまぶし、 沸騰したお湯に入れ3~5分煮る
- ③煮た大根、人参を氷水に入れる
- ④水分を切り、きな粉、黒みつをかける



#### ☆おすすめコメント

野菜とは思えないのどごし。特に大根はおいしい!

#### 《大根ワンポイント》



#### 【保存方法】

- ・葉が付いていたら落とし、新聞にくるみ野菜室に入れる。
- ・室内なら涼しい場所で保存する。

#### 【1本使い切り】

《葉》…茹でて刻み油で炒める。ちりめんじゃこやゴマ、かつお節を加えみりんとしょう油で味付けする。

《上の部分》…水分が多く甘い。サラダやあえ物に最適。

《中間部分》…柔らかく、おでんや煮物を作りましょう。

《下の部分》…辛い部分。火を通すと辛みがなくなるので、みそ汁や きんぴらに使いましょう。

辛みを生かすものにおすすめ。→焼き魚に添える大根おろしは魚の臭みを消し、さっぱり食べられます。

★おろし方のポイント…辛み、ビタミン C は時間がたつ と減少します。

食べる直前におろしましょう。

#### 【キャベツ】

#### =桜えびとキャベツの温サラダ=

#### [材料] (2人分)

- ・キャベツ 3枚
- ・人参 3 cm
- ・桜えび 3g

ポン酢 大さじ 1 みりん 小さじ 1 オリーブオイル 小さじ 1 白ごま 小さじ 2

[作り方]

- ①キャベツは 1 cm幅、人参は干切りにする
- ②キャベツと人参をさっと茹でる
- ③桜えびはから煎りする
- ④キャベツと人参をAで和え、桜えびをのせる



77kcal

#### ☆おすすめコメント

水で戻した切干大根、茹でた小松菜、さっと茹でたれんこんを入れる と食感が変わりおいしい!

#### =変わりロールキャベツ=

[材料](4人分)

- ・キャベツ 6枚
- ·合いびき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/2 個・塩、コショウ 少々
- ・パン粉 1/2 カップ・牛乳 50 cc
- ・洋風だし 1/2 個・水 150 cc

#### [作り方]

- ①キャベツの葉は茹で、玉ねぎはみじん切りにする
- ②パン粉を牛乳で湿らせておく
- ③合いびき肉は塩コショウを振り、玉ねぎ、パン粉を加えよく練り 2等分する
- ④フライパンにキャベツ、ひき肉の順に重ね、キャベツを上にする
- ⑤洋風だし、水を加えてふたをして煮る

#### ⇔おすすめコメント

来客用には、キャベツ 1 玉で何層にも重ねて作りましょう。ケチャップを加え、水溶き片栗粉でソースにしてもきれいです!



#### 【キャベツ】

#### =野菜のポタージュ=

#### [材料] (2人分)

- ・キャベツ 150g・じゃが芋 小 1 個
- ・玉ねぎ 1/4 個 ・塩 小さじ 1/3
- ・水 1カップ・黒コショウ 適量

#### [作り方]

- ①キャベツはざく切り、じゃが芋は 1 cmのイチョウ切り、玉ねぎは横 5 mm幅に切る
- ②鍋に野菜を入れ、水を加え蓋をして 中火で 10~15 分煮る
- ③②をマッシャーなどで粗目につぶし、塩コショウで味を調える 器に盛り、黒コショウを振る



牛乳 1 と 1/2 カップ、片栗粉小さじ 2→③に加え、バター10g を入れる ★カレー味…ターメリックを少々入れる★トマト味…トマトケチャップを入れる

#### ☆おすすめコメント

煮るだけ簡単レシピ。ブロッコリー、人参を入れてもおいしい。冷凍 OK! 卵をいれるとすぐできあがる朝食の一品に!

#### 《キャベツワンポイント》

#### 【春キャベツと冬キャベツ】

- ・春キャベツは春玉とも呼ばれ、内部まで黄緑色を 帯びてみずみずしく柔らかです。生食用として味 は最高です。
- ・冬キャベツは寒玉とも呼ばれ、巻きが固く加熱しても崩れず、甘みが増し風味が出ます。

#### 【保存方法】

・外葉でくるみ、新聞紙などで包みましょう。購入する際に、外葉を捨て てしまうのはもったいないですよ!

#### 【栄養は…】

・ビタミン C,ビタミン U を豊富に含みます。 胃や十二指腸の潰瘍を治す働きがあり、ビタミン U を主成分とする胃腸 薬もあります。



#### 

#### =野菜たっぷりオムレツ 和風=

[材料] (2人分)

- ・しめじ 1/4 パック・ピーマン 1 個
- ・玉ねぎ 1/4 個・キャベツ 1/2 枚
- ・じゃが芋 1/2 個・人参 3 cm
- ·長ネギ 10 cm・ベーコン 1 枚
- ・卵 2個 ・スライスチーズ 1枚
- ・塩、コショウ 適量・かつお節 適量
- ・オリーブオイル 小さじ2

A [ しょう油、みりん 各小さじ [作り方]



- ①しめじはほぐし、長ネギは小口切り、他の野菜は粗みじん切り、ベーコンは 1 cmに切る
- ②ボールに野菜を入れ、Aで下味をつける
- ③卵を割りほぐし、野菜、ベーコン、かつお節、塩、コショウを入れ 混ぜる。
- ④オイルを入れたフライパンで炒め、ふたをして弱火で蒸す
- ⑤火が通ったら返し、チーズを裂いてのせ、少しふたをする

#### ☆おすすめコメント

残り野菜を何でもOK! お好み焼き感覚で作ってみましょう。

#### =スパニッシュオムレツ=

[材料] (2人分)

- ・じゃが芋 1/2 個 ・玉ねぎ 1/2 個
- ・人参 5 cm ・ピーマン 1 個
- ・ハム 2枚 ・サラダオイル 少々
- ・卵 2個 ・塩、コショウ 適量

#### [作り方]

- ①じゃが芋・人参は拍子切り、人参は薄めの拍子切り玉ねぎは くし切り、ピーマン・ハムは大きさをそろえる切る
- ②卵を割りほぐし、塩コショウを入れる
- ③フライパンにオイルを入れ野菜、ハムをいためる
- 43に卵をまわし入れ、好みの硬さまで卵を焼く

#### ☆おすすめコメント

子どもの好きなウインナーでも OK!



#### 

#### ニネギ入り卵焼きニ

#### [材料] (2人分)

- ・卵 2個
- ・長ネギ 1/4 本
- ・ちりめんじゃこ 適量
- ・めんつゆ 適量
- ・サラダオイル 適量

#### [作り方]

- ①ボールに卵を割りほぐす
- ②長ネギはみじん切りにする
- ③長ネギと、ちりめんじゃこを卵液に加える
- 4)めんつゆで味付けし、卵焼きを作る



#### ☆おすすめコメント

味付けは、めんつゆを使って簡単に!干し桜えびをみじん切り にして入れてもおいしい! ごま油を使うと風味が出ます。

#### 《卵アラカルト》

#### 【鮮度長持ち方法】

- ・パックのまま保存。
- とがった方を下にする。
- ・においの強い食品と一緒に置かない。
- ・保存中にひびの入った卵は、生食を避け早めに加熱し食べる。

#### 【卵の賞味期限表示】

・卵についている「賞味期限」は、生で食べられる期間。 その期限を過ぎても、十分加熱して調理すれば食べられます。



#### 【なんでも野菜】

#### =お好み焼き=

#### 「材料]

- ・小麦粉
- 7k
- ・残り野菜何でも!

#### [作り方]

- ①残り野菜何でも細かく刻む
- ②ボールに、小麦粉、水、 刻み野菜を入れ混ぜる
- ③フライパンに流し入れ両面を焼く
- ※豚バラ肉があれば、先にフライパンに入れ具材を流す
- 4)焼けたらソースをかける
- ⑤青のりとかつお節があればなお Good!



ホットプレートで、子どもたちと一緒に焼ながら食べると楽しいですよ! ベーキングパウダー(小さじ1)を加えるとふんわり食感になります。

#### =大根の皮のきんぴら=

#### [材料]

- ・大根や人参の皮、大根の葉
- ・ごま油、めんつゆ、みりん、ごま

#### [作り方]

- ①大根の皮を細かく千切りにする
- ②ごま油で炒める
- ③味付けは、めんつゆとみりんで好みの味に調整する
- ④ゴマを振る



55kcal

219kcal

#### ☆おすすめコメント

皮をよく洗いましょう。

人参、ブロッコリーの茎などのきんぴらもおいしいので作ってみましょう。

#### 【なんでも野菜】

#### ニベジブロスニ

#### [ベジブロスって…]

野菜の外葉、へた、種等の野菜くずを まとめて煮込んで作る「だし」です。 「作り方]

- ①大根・人参のへた、玉ねぎの皮、 キャベツの茎等なんでも鍋に入れる
- ②水を加えて、弱火で20分ほど煮る
- ③スープのみ使うので、こしきでこす



#### ⇔おすすめコメント

みそ汁、炊き込みごはん、スープ等に使う。洋風、和風だしを 足して好みの味のスープで、

ベーコンや野菜を加えてもおいしいですよ。

#### =なんでも餃子=

・餃子の具にいつもの野菜だけではなく、トマト入れてチーズをトッピング! キムチがあったら追加してもおいしいですよ。

#### =なんでもカレー=

・カレーには、残りがちな野菜をたっぷり入れて栄養満点にしましょう。 旬の食材でおいしく!



#### ☆おすすめコメント

冷蔵庫に使いかけの野菜が残っていませんか? 余った野菜は細かく刻んで餃子、カレー、スープ、お好み焼きにと使い切りましょう!

## ◆消費期限と賞味期限の違い◆

- 消費期限はお弁当や洋生菓子など長く保存が聞かない食品に表示。開封しない状態で、表示されている保存方法にしたときに食べても安全な期限。
- 賞味期限はハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限。ただし、賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限らない。

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べない	おいしく食べることができる期
	ほうがよい期限。	限。この期限を過ぎてもすぐ食
		べられないということではな
		<i>ι</i> ۱.
表示	年月日で表示。	3か月を越えるものは、年月で
		表示し、3か月以内のものは年
		月日で表示。
対象の	弁当、サンドイッチ、生め	スナック菓子、カップめん、缶
食品	ん、惣菜、ケーキなど	詰、レトルト食品、牛乳など

#### ゴミ減量のためのエコな 生活チェックシート

ごくごく簡単なことから「エコ」は始まります。 あなたが思っている以上にあなたのお家は「エコ」家族かもしれませんね。

さあ、一度チェックしてみましょう!

#### ●買い物に行くとき

- □旬のものを使う
- □地産地消に取り組む
- □必要なときに必要な量だけ購入する
- □マイバックを持参する
- □容器包装の少ない食材を選ぶ

# ?

#### ●料理をするとき

- □段取りを考えて調理する
- □ため水で汚れの少ない食材から洗う
- □丸ごと、皮ごと、食材を無駄なく使う
- □同時調理をする
- □必要なときに必要な量だけ調理する
- □盛り付けは食べきれる量を盛り込む

#### ●片付けをするとき

- □チラシのごみ入れを使って生ゴミは乾燥させる
- □鍋や食器のよごれは古布で先に落とす
- □汚れの少ないものから洗い、洗いおけを活用する
- □茹で湯は下洗いに有効活用
- □水を出す量に記をつけ、こまめに止める
- □資源ゴミなどゴミの分別はきちんと行う

富山県循環型社会推進ポータルサイト「みんなで3Rやらんまいけ!」参照



#### 2015年3月発行

食品ロス削減全国運動事業

企画・製作 キャンドルナイトの会

協力・浜野 博 (元ホテル日航成田総料理長)

問い合わせ:キャンドルナイトの会 事務局

千葉県印旛郡栄町安食台5-25-9

TEL 090-4241-8769