



捨ててしまいがちな茎や皮など、食材をまるごと使いきった
「生ごみ減量アイデアレシピ」



生ごみ減量! 減るいいレシピ集



がくとくんの妹
おんぷちゃん



郡山市イメージキャラクター
がくとくん

3Rフェスティバル実行委員会

共催/郡山市・福島民友新聞社

「食品ロス」という言葉をご存じですか？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨ててしまう「もったいない」食材・食品のことです。

郡山市では、福島民友新聞社と共催で、環境保全やごみの減量などを目的に3Rフェスティバル実行委員会を立ち上げ、毎年「生ごみ減量!減るしいレシピコンクール」を実施してきました。

今回紹介するのは「生ごみ減量!減るしいレシピコンクール」の中で、過去に入賞した作品から厳選したレシピです。気に入ったレシピどおり作ってみるもよし、これらを参考にしてアレンジしながら作るもよし!おいしく楽しく「もったいない」を減らしましょう!

コラム

日本では、年間約600万tを超える食品ロスが発生しています。

郡山市でも、まだ食べられる食品が毎日1人当たりお茶碗一杯分廃棄されており、この食品ロスを削減するだけで、年間6,570tもごみが削減される計算になります。また、生ごみは約80%が水分であるとされています。



食品ロスの発生抑制・ごみ減量のために

- ① 買い物前に買うものやその量を決める!
- ② 使い切る・食べ切る!
- ③ 生ごみを捨てる時にひと絞り!



まるごとにんじん スパイシーモッチモチにんじん



イムラ ナツキ
飯村 菜月さん

まるごとにんじん

材 料

- 御前人参……………2本
- 粉チーズ……………適量
- えび……………100g
- 水溶き片栗粉 適量
- ブロッコリー 80g
- オリーブオイル 少々

- A {
- 水……………100ml
 - 砂糖・醤油・酒…各大さじ3
 - おろし生姜……………小さじ2



作り方

- 1 にんじんは皮ごとピーラーで麺のように細長くむく。ブロッコリーは子房に分けておく。
- 2 ①とえびをゆでる。
- 3 えびとブロッコリーをさっと炒め、香ばしさをだす。
- 4 鍋にAを入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 皿ににんじんを盛り、③を散らし、④をかける。最後に、粉チーズを振りかけて完成。



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ

にんじんを2本使い切りしました。1品目で表面を使い、2品目で細くなった人参をすりおろして作りました。

ゆでる時も全て一緒にゆで、ガスも少ししか使っていないので、エコな調理ができたと思います。美味しくてエコで、しかも手軽に作れる料理です。またソースを変えればいろんな味が楽しめます。

スパイシーモッチモチにんじん

材 料

- 御前人参
……1品目の余り約200g
- 片栗粉……………50g
- 塩……………小さじ1
- ブラックペッパー…少々

A {

- 水……………50ml
- 砂糖……………大さじ2
- 醤油……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 水溶き片栗粉
- オリーブオイル
- パセリ 各適量

作り方

- 1 1品目の余りのにんじんをすりおろす。
- 2 ボウルに①、片栗粉、塩を入れ混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを敷き、②を焼いていく。火が通り、焼き色がついたら取り出す。
- 4 鍋にAを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 皿に③を盛り、④をかけ、ブラックペッパーを振りかける。パセリを飾ったら完成。

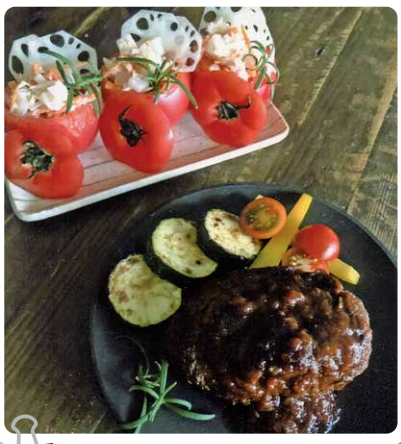




栄養満点野菜の皮ヘルシーハンバーグ

シャキシャキサラダ

ワタナベ ノエ
渡辺 乃映さん



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ
サラダで作った野菜の皮やお皿がわりのトマトの中身をハンバーグのケチャップに使用して仕上げってみました。無駄なものはなく、とてもエコなメニューだと思います。野菜の皮と肉と一緒に入れ焼くことで水分が肉に閉じこめられ、ジューシーな食感です。サラダも丸ごと食べられ、シャキシャキと食感の楽しいサラダです!

栄養満点野菜の皮ヘルシーハンバーグ

材料

- ブロッコリーの茎…50g
- 大根の皮…40g
- にんじんの皮…30g
- 合挽き肉…150g
- レンコンの皮…30g
- トマト(中身)…1個分
- パン粉…150g
- 卵…1/2個
- 塩こしょう…適量
- ナツメグ…適量
- ウスターソース…大3
- ケチャップ…大3

作り方

- 1 各野菜を洗い、ブロッコリーは茎の部分を分け、にんじん、レンコン、大根は皮をむく。
- 2 茎と皮をさっとゆで水気をとり、一口大にカットする。
- 3 肉と野菜を1:1になるように合わせる。
- 4 よくこねて、塩こしょう、ナツメグ、卵、パン粉を加える。
- 5 フライパンに油をひき、適当な大きさに丸めて焼く。
- 6 トマトの中身をくり抜き、中身をボウルに移してウスターソースとケチャップを加えソースを作る。
- 7 6を火にかけ余分な水分を飛ばす。
- 8 ハンバーグにソースをかける、付け合わせを切る。
- 9 完成。

シャキシャキサラダ

材料

- ツナ缶…1缶
- マヨネーズ…10g
- ブロッコリー…1/4
- にんじん…1/4
- レンコン…1/2
- 大根…1/4
- トマト(中身をくり抜いた)…1個
- 青味…適量

作り方

- 1 食べやすい大きさに切る。(レンコンは薄くスライスしたものを1枚用意する)
- 2 ゆでる
- 3 マヨネーズとツナ缶を合わせる
- 4 2と3を混ぜる。
- 5 中身をくり抜かれたトマトに4をつめる。
- 6 レンコンをトマトのふちに刺し青味をのせ色どりをよくして完成。



ジューシー野菜マンチ

ブロッコリーの茎と大根の葉の中華サラダ

ワタナベ ミカ
渡辺 実佳さん



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ
たくさん野菜の皮を肉に混ぜこんだので、野菜が多く、やわらかいマンチになりました。半分に切った時も、色とりどりできれいに作れました。大根の皮とブロッコリーの茎を塩ゆでしたもので色どりが良くなりました。

ジューシー野菜マンチ

材料

- 牛豚合びき肉…80g
- 塩こしょう…適量
- パン粉…20g
- 豆乳…20g
- たまご…25g
- 小麦粉…20g
- ブロッコリー…80g
- ミニトマト…2ヶ
- ブロッコリーの皮
- 大根の皮
- にんじんの皮
- ねぎ…残量
- 油

作り方

- 1 ブロッコリーの皮、にんじんの皮、大根の皮をみじん切り。ねぎは小口切りにする。
- 2 合びき肉に、パン粉、豆乳、たまご、塩こしょうを入れて良く混ぜる。
- 3 小麦粉、卵、パン粉の順で、2を個分けにしたものにつける。
- 4 油で揚げたら完成。

ブロッコリーの茎と大根の葉の中華サラダ

材料

- 大根…100g
- 根の皮…10g
- にんじん…20g
- ブロッコリーの茎…残量
- 中華ドレッシング…適量
- 白ごま

作り方

- 1 大根とにんじんをせん切りにする。
- 2 大根の皮とブロッコリーの茎を塩ゆでする。
- 3 きれいに盛りつけて、中華ドレッシングと白ごまをかければ完成。



ピザ風ブロッコリー ブロッコリー茎 おかか和え



ヤベ ワカナ
矢部 若菜さん



ピザ風ブロッコリー



ブロッコリー茎 おかか和え

生ごみ減量効果や調理で工夫したところ
主菜で使わなかったブロッコリーの茎を使った副菜を作りました。

ピザ風ブロッコリー

材料

- ブロッコリー……1/3房
- トマトケチャップ…大2
- ソーセージ……3本
- チーズ……適量

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分ける。
- 2 ブロッコリーとソーセージを3分ゆでる。
- 3 ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- 4 皿に並べる。
- 5 ケチャップをかける。
- 6 チーズをのせる。
- 7 オーブントースターで5分加熱する。

ブロッコリー茎 おかか和え

材料

- ブロッコリーの茎…200g

- A [●酒…大1
●お湯…500cc
●かつお節
- B [●みりん
●砂糖……小2
●しょう油…大1

作り方

- 1 ブロッコリーの茎を細目に切る。斜め切りにすることで固い繊維が均一になる。
- 2 フライパンに油をひきブロッコリーを炒める。Aを加えて煮る。
- 3 柔らかくなったらBを入れ煮る。
- 4 かつお節をなじませる。



まるごと!かぼちゃのグラタン ヘルシーキッシュ



ヤギヌマ モエ
柳沼 萌さん



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ
●かぼちゃのグラタンも器もかぼちゃにしました。
●かぼちゃの種は固いので、温めた後に炒めました。
●ブロッコリーの芯は固いのでゆでて、炒めました。外側の固い部分も使いました。

まるごと!かぼちゃのグラタン

材料

- ぼっちゃんかぼちゃ……4個
- 牛乳……50ml
- 鶏肉……250g
- シチューの素…50g
- にんじん……1/2本
- チーズ……適量
- ブロッコリー…1/3
- 水……400cc
- サラダ油……適量

作り方

- 1 かぼちゃをくりぬき、実の部分と種の部分を分ける。
- 2 鶏肉を一口大に切り、にんじんはさいの目に切り、ブロッコリーは小さめのふさを使う。
- 3 にんじんとブロッコリーは下ゆでする。
- 4 鍋にサラダ油をうすくしき、鶏肉を炒める。
- 5 にんじんとブロッコリーを入れる。
- 6 粉を加え、水を入れ、牛乳で調理する。
- 7 くりぬいたかぼちゃのうつわに入れる。
- 8 チーズをかけオーブンで10分焼く。

ヘルシーキッシュ

材料

- ぎょうざの皮……12枚
- にんじんの皮……1/2本分
- ブロッコリーの芯…1個分
- かぼちゃの種
- チーズ……適量
- 塩こしょう……少々
- アルミカップ…12個

- A [●卵……1個
●生クリーム…50ml
●牛乳……50ml

作り方

- 1 にんじんの皮とブロッコリーをゆで、フライパンで軽く炒め、塩こしょうで味をつける。
- 2 かぼちゃの種のわたをとり水気をきり、電子レンジで温めフライパンで炒める。
- 3 ①をなめらかになるまで混ぜる。
- 4 アルミカップにぎょうざの皮をひき具材を入れ、チーズをのせAの卵の液を入れかぼちゃの種をのせる。
- 5 オーブントースターで10分加熱する。



アジア風さつまいものクリーミーカレー かりかり! 簡単芋皮けんぴ



サカタニ
阪谷 うるさん



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ
さつまいもの甘みをより感じてもらいたいと思い、カレーに入りがちな甘みのある人参はあえて入れませんでした。牛乳で煮ることでさつまいもの甘さが引き立ち、ピーマンの青臭さも消えます。子どもでも食べやすいように、カレー味にしました。ココナッツオイルとさつまいもの相性がとてもよく、食欲をそそる香りと味です。捨てがちな皮を砂糖で絡めて芋けんぴ風にし、主菜の口休めになるようにしました。

アジア風さつまいものクリーミーカレー

材料

- さつまいも…150g
- ピーマン…11個
- カレールー…1かけ
- 鶏もも肉…120g
- 塩こしょう…適量
- 牛乳…300ml
- 玉ねぎ(小)…11個
- ココナッツオイル…数滴

作り方

- 1 さつまいもの皮を少し残しつつ薄く剥き、輪切りにする。玉ねぎはくし形、ピーマンは三角に切る。
- 2 鶏肉を一口サイズに切り、塩こしょうで下味をつけ、フライパンで焼き目がつくまで焼く。
- 3 牛乳を鍋に入れ、さつまいも、②と玉ねぎを入れ煮る。
- 4 肉に火が通ったらカレールーをすり入れる。
- 5 ④にピーマンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 最後にココナッツオイルをふり入れて混ぜる。
- 7 器にもる。

かりかり! 簡単芋皮けんぴ

材料

- さつまいもの皮(剥いた分)
- バター
- 砂糖
(さつまいもの皮の量によって変える)

作り方

- 1 一品目で剥いたさつまいもの皮を3~4cmに切る。
- 2 フライパンにバターをしき、炒める。
- 3 カリッとしてきたら砂糖を加え、全体に絡ませる。
- 4 器にもる。



シャキッとヘルシーつくね 長芋とオクラのさっぱり酢醤油和え



サカモト ミサキ
坂本 美咲さん



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ
皮まで全部長芋は使うことができるので、うまく活用できた。

シャキッとヘルシーつくね

材料

- 長芋(皮)…半分
- 鶏ひき肉…180g
- しょうが(すりおろし)…小さじ1
- 酒…大さじ1
- しょう油…50ml
- 砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1
- 卵…半分
- ごま…適量

作り方

- 1 長芋を皮と実に分けておき、皮は1cmほどに切っておく。
- 2 鶏ひき肉にしょうが、卵、片栗粉を加え、①を入れて混ぜる。
- 3 フライパンに油をひき、まるく種をつくり焼く。きつね色になるまでよく焼く。
- 4 つくねを焼き終わったフライパンで、酒・しょう油・みりん・砂糖を煮つめタレを作り、からめる。

長芋とオクラのさっぱり酢醤油和え

材料

- 長芋(皮をとった実の部分)
- オクラ…2本
- だししょう油…大さじ2
- しょうが…1/2本
- 酢…大さじ2

作り方

- 1 長芋の実の部分を千切りにし、しょうがはみじん切りにしておく。
- 2 オクラはゆでておき、小口切りにする。
- 3 だししょう油と酢を合わせ、みじん切りにしたしょうがを加え、①と②を合わせてあえる。



じゃがいもムースとカラフル寒天の2層のゼリー パプリカのたっぷり野菜入り肉詰め焼き

シミズ ヒロミ
清水 博美さん

じゃがいもムース



材料

- じゃがいも…3個
(皮をむいて1cm角に切る)
- タマネギ…1/2個
(みじん切りにする)
- バター…20g
- 牛乳…100cc
- 生クリーム…50cc
- ゼラチン…8g
(ぬるま湯でもどしておく)
- チキンコンソメ…1/2個

作り方

- 1 鍋にバターとタマネギを入れよく炒める。
- 2 じゃがいも、かぶるくらいの水、チキンコンソメを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 3 煮汁ごとミキサーにかける。
- 4 鍋に戻し、牛乳を加えて煮詰めてゼラチンを入れよく溶かす。
- 5 塩・こしょうで味を調える。
- 6 あら熱がとれたら、生クリームを加えよく混ぜる。
- 7 グラス4個に4等分して注ぐ。



カラフル寒天

材料

- パプリカ (赤・黄) …輪5mm分 (細かく切る)
- ズッキーニ…1cm分 (5mm角に切る)
- 粉末寒天…2g
- チキンコンソメ…1/2個

作り方

- 1 水200ccに粉末寒天を入れて、火にかける。
- 2 1～2分したらチキンコンソメを加え、よく溶かす。
- 3 火からおろし、パプリカ、ズッキーニを加え、バットにうつして冷やす。
- 4 固まったらスプーンでクラッシュ状にして、じゃがいものムースの上に飾る。

パプリカのたっぷり野菜入り肉詰め焼き

材料

- ズッキーニ…100g
(みじん切りにする)
- パプリカ (赤・黄) …各2個
- 合いびき肉…200g
- タマネギ…1/2個
(みじん切りにする)
- じゃがいもの皮…3個分
(みじん切りにする)
- 卵…1個
- パン粉…大さじ3
- 牛乳…大さじ3
- 塩こしょう…適量
- ナツメグ…適量
- とろけるチーズ…適量

作り方

- 1 パプリカは上から1.5cmの部分で切って、中の種を取る。
- 2 ひき肉に塩少々を加えてよくこねる。
- 3 卵、タマネギ、じゃがいもの皮、ズッキーニ、パン粉を牛乳でしめらせてものを加えてさらによく混ぜる。
- 4 塩・こしょう・ナツメグで味を調える。
- 5 パプリカの中にひき肉を4等分したものを詰める。
- 6 200度に熱したオーブンに入れ、30～40分焼く。
- 7 チーズをたっぷりふりかけて、さらに5分ほど焼き上げ仕上げる。

生ごみ減量効果や 調理で工夫したところ

野菜嫌いの子供たちにもたっぷり食べてもらえるように考えました。見た目のカラフルさも工夫しました。



セロリと牛肉の中華炒め イスニック風サラダ

クワナ マリ
桑名 茉莉さん



生ごみ減量効果や調理で工夫したところ

さつまいもの甘みをより感じてもらいたいと思い、カレーに入りがちな甘みのある人参をあえて入れませんでした。牛乳で煮ることでさつまいもの甘さが引き立ち、ピーマンの青臭さも消えます。子どもでも食べやすいように、カレー味にしました。ココナツオイルとさつまいもの相性がとてもよく、食欲をそそる香りと味です。捨てるがちな皮を砂糖で絡めて芋けんぴ風にし、主菜の口付けにできるようにしました。

セロリと牛肉の中華炒め

材料

- 牛肉(切れはし)…300g
- セロリ…2本
- にんじんの皮…1/2本分
- しょうゆ…大1
- 酒…大1
- オイスターソース…大3
- 酒…大3
- 片栗粉…小2
- 水…小4
- 塩こしょう…適量
- セロリの葉…適量

作り方

- 1 牛肉の切れはしにしょうゆ・酒を入れ味をしみこませておく。
- 2 セロリは薄切り、にんじんの皮は千切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、②を炒める。
- 4 ③に味をしみこませた肉を入れ炒める。
- 5 オイスターソース・酒を肉が火が通ったときに入れる。
- 6 味をみながら塩こしょうをする。
- 7 水溶性片栗粉を入れる。
- 8 盛りつけたら、セロリの葉を千切りにしたのをのせる。

イスニック風サラダ

材料

- ささみ…2本
- セロリの葉(余った分)
- きゅうり…1本
- にんじん…1/2本
- 玉ねぎ…1玉
- ナンプラー…大3
- チリソース…大2
- 酢…大2
- 砂糖…大1
- レモン汁…大1
- グレープシードオイル…大4
- カシューナッツ…10粒

作り方

- 1 ささみをゆで裂く。
- 2 きゅうり・にんじんは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。セロリの葉は食べやすいようにちぎる。
- 3 ナンプラー・チリソース・酢・砂糖・レモン汁・グレープシードオイルを合わせてドレッシングを作る。
- 4 カシューナッツをきざむ。
- 5 盛りつける。



エノキ・カボチャの肉巻きあげ エノキのくき肉巻きバター焼き

アンザイ イクミ
安齋 郁美さん



エノキ・カボチャの肉巻きあげ



エノキのくき肉巻きバター焼き

生ごみ減量効果や調理で工夫したところ

エノキのくきは肉で巻くことでステーキっぽく焼けるのかなと思い、肉でまいてみました。エノキのせんの食感をあえて楽しむため皮は小さく切りました。

エノキ・カボチャの肉巻きあげ

材料

- エノキ…1株
- にんじん…1/3本
- 長ネギ…適量
- カボチャ…小の1/8ヶ分位
- 豚肉…8枚
- 小麦粉…適量
- 卵…1個
- パン粉…適量
- ソース…大2
- ケチャップ…大2
- みりん…大1

作り方

- 1 エノキはくきを切り、にんじんはせん切り、カボチャもせん切りにする。
- 2 長ネギはななめ切りにして、適量ずつ切り、豚肉に小麦粉をふりまく、衣をつけてあげる。

エノキのくき肉巻きバター焼き

材料

- エノキのくき
- カボチャの皮
- にんじんの皮
- 豚肉
- 塩こしょう
- 小麦粉…適量
- しょう油
- バター…10g
- 水…30cc

作り方

- 1 エノキのくきに小麦粉をまぶし、くきのまわりに豚肉をまく、塩こしょうをしてバターで焼く。
- 2 カボチャの皮、にんじんの皮を5mm角に切る。
- 3 のこってるエノキのくきと一緒にいためる。
- 4 30cc位の水、しょう油大2、バター少量で合わせいため、ソースとしてまわりにおく。(くきを小さくすると4人分もできる)