

3Rフェスティバル  
ごみゼロ  
キャンペーン

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! 減るしいレシピ集

vol.2



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、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520万tを超える食品ロスが発生しています。なお、まだ食べられる食品が毎日1人当たり約113g廃棄されており、この食品ロスを削減するだけでも、ごみ減量につながります。また、生ごみは約80%が水分であるとされています。(農林水産省および環境省「令和2年度推計値」)



### 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 『3切り運動』の実施!!  
使い切り・食べ切り・水切り!



# とろ〜り餡かけ かぶ肉詰め かぶの葉と皮のふりかけ



ユダ ヒメカ  
湯田 媛香さん



## とろ〜り餡かけ かぶ肉詰め

### 材 料

- カブ……………2個
  - ひき肉……………100g
  - 酒……………大さじ1
  - 塩こしょう…少々
- A
- めんつゆ……………小さじ2
  - 白だし……………小さじ2
  - 酒……………小さじ1
  - 水……………100ml
  - 片栗粉……………小さじ1

### 作 り 方

- ① カブの葉、皮をむき中身をくり抜く。
- ② くり抜いた中身は、5mmの角切りにする。
- ③ ひき肉に、酒、塩こしょうをする。
- ④ ②の2/3と③をくり抜いたカブのなかに詰めて蒸す。
- ⑤ 鍋にAを入れて餡を作る。
- ⑥ ⑤に④で使わなかった角切りにしたカブ1/3を入れる。
- ⑦ ④に⑥の餡をかけて完成。



### 生ごみ減量効果や 調理で工夫したところ

カブを蒸してやわらかく作っているため、箸で切って食べることができるようにしました。カブの身を主として、皮や葉を無駄なくふりかけとして作ることが出来ました。

## かぶの葉と皮のふりかけ

### 材 料

- カブの葉、皮
- 桜えび……………5g
- ごま……………適量
- 塩こんぶ……………15g
- 酒……………適量
- みりん……………適量
- ごま油……………適量

### 作 り 方

- ① カブの葉と皮を5mmくらいに切る
- ② ごま油をしいたフライパンで①と桜えびを炒める。
- ③ 塩こんぶ、酒、みりんを加える。
- ④ 最後にごまをまぶして完成。





# まるごとスタッフドピーマン(肉詰め) ピーマンアイスクリーム



ヨシナリ エミ  
吉成 絵実さん



## まるごとスタッフドピーマン (肉詰め)

### 材 料

- ピーマン(中くらい)…4個
  - オリーブオイル…10g
  - タマネギ…80g
  - 豚ひき肉…150g
  - ナツメグ…少々
  - 溶けるチーズ…40g
  - 塩こしょう…少々
- A {
- 砂糖…小さじ1
  - コンソメ…小さじ1
  - 中濃ソース…大さじ1
  - トマトケチャップ…大さじ3

### 作 り 方

- ① ピーマンは切らずにヘタの部分を親指で強めに差し込み種を取り出す。(ヘタと種は捨てずに残す)
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ①のピーマンの種とタマネギのみじん切り、豚ひき肉、ナツメグ、Aを加えて炒め、塩こしょうで味を調える。
- ③ ①のピーマン1個に②と溶けるチーズをそれぞれ1/4量ずつ詰め、中身が出ないようヘタでしっかりと蓋をする。
- ④ ③を耐熱皿に並べゆったりとラップをかけて3~5分加熱すれば完成。



### 生ごみ減量効果や 調理で工夫したところ

●スタッフドピーマン(肉詰め)は、ピーマンのヘタ、種も全て料理に加えて廃棄率0%です。種も刻んで炒めると口当たりも全く気にならず美味しく仕上がりました。仕上げにヘタを付けることでピーマン丸ごと食べられます。

●ピーマンアイスクリームは、ピーマンの種の水分をキッチンペーパーでふきとりオーブンでカラカラになるまで乾燥させてトッピングに使用しました。牛乳でピーマンを煮ることで苦みが少なくなり緑色のきれいなアイスに仕上がりました。

## ピーマンアイスクリーム

### 材 料

- ピーマン…3個
  - グラニュー糖…70g
  - 牛乳…100cc
  - 卵…2個
  - 砂糖…100g
  - 生クリーム…200cc
  - バニラエッセンス…少々
- トッピング用
- ピーマンの種…少々
- (水気をとってオーブン160℃で乾燥させる)

### 作 り 方

- ① ピーマンは種を取り縦半分にして細切りにする。
- ② 鍋にピーマン、グラニュー糖、牛乳を加え混ぜ合わせてから火にかけピーマンがやわらかくなるまで煮て粗熱を取る。
- ③ ミキサーでペースト状にして、口当りを良くするためザルで濾す。
- ④ ボールに生クリームと砂糖の半量を入れ8分立てに泡立てる。
- ⑤ 別のボールに卵と残りの砂糖を加え、とろっとするまで混ぜる。
- ⑥ ⑤にとろみがついたら③のピーマンピューレを加える。
- ⑦ ④の生クリームにバニラエッセンス、⑥を少しずつ加えて混ぜ合わせて冷凍庫で冷やし固めて完成。





# ボリューム満点 お肉ほどけるアップルポーク炒め かぶ葉のクリームチーズ和え ～ハニーバターりんごの皮を添えて～

ナガサキ クレア  
永崎 紅亜さん



## ボリューム満点 お肉ほどけるアップルポーク炒め

### 材 料

- リンゴ……………200g
- 豚肩ロース…250g
- 小カブ……………1株
- 焼肉のタレ…90g
- レンコン………150g
- 白ごま……………適量
- レタス……………適量
- 油……………大さじ1

### 作り方

- ① リンゴの皮をむいてすりおろし、ボールの中で豚肉と合わせる。
- ② レンコン、小カブをいちよう切りにする。
- ③ フライパンに油大1をひき、①を入れ色づくまで焼く。
- ④ ②を加え、火が通るまで炒めたら、焼肉のタレを入れ焼く。
- ⑤ 皿にレタスをひき、④を盛りつけて、白ごまをかけて完成。



### 生ごみ減量効果や 調理で工夫したところ

リンゴ、レンコン、小カブ、全ての食材を無駄なく調理し、それぞれのおいしさを引き出した料理を考えました。リンゴの皮は、はちみつを加え、バターで炒める事で、色鮮やかになり、つやがでて、きれいな仕上がりです。アップルポーク炒めは、リンゴの効果でほろほろになったお肉とレンコン、小カブの食感がアクセントになり、やみつきの一品になっています！

## かぶ葉のクリームチーズ和え ～ハニーバターりんごの皮を添えて～

### 材 料

- リンゴ、レンコン、小カブの葉や皮 ……1品目の余りの量
- バター……………5g
- はちみつ………小さじ1
- ツナ……………1/4缶
- クリームチーズ…18g
- 塩、黒こしょう…少々
- クラッカー……………5枚

### 作り方

- ① カブの葉を4cm幅、レンコンと小カブの皮はせん切りにする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、塩を少々加え、①を茹でる。
- ③ ②を冷水で冷やし、水気を取り、クリームチーズ、ツナ、塩、黒こしょうと和える。
- ④ リンゴの皮をせん切りにしてはちみつで和え、バターで炒める。
- ⑤ クラッカーに③と④のをせて完成。



# 薬味いなり レンジで簡単かぶら蒸し



キクチ  
菊地

リコ  
理子さん



## 薬味いなり

### 材 料

- ご飯……160g
- すし酢……大さじ3
- カブの皮…10g
- ミョウガ…10g
- カブの葉…15g
- ガリ……5g
- 油揚げ……適量
- ごま……少々

### 作り方

- ① カブの皮、カブの葉、ガリ、ミョウガを刻む。
- ② カブの皮、葉を塩モミして電子レンジで30秒加熱する。
- ③ 油揚げをお好みで味つけする。
- ④ ご飯にすし酢と①と②を混ぜる
- ⑤ ③の油揚げに④を詰めて完成。

## レンジで簡単 かぶら蒸し

### 材 料

- カブ……2個
- 塩……少々
- 片栗粉……大さじ1
- 白だし…小さじ1
- 出汁……100cc
- 絹豆腐…1/2丁
- 鶏ひき肉…50g
- カブの葉

### 作り方

- ① カブの皮をむき、中をくり抜く。
- ② カブの中身とカブの葉を刻む。
- ③ 鶏ひき肉と絹豆腐と片栗粉と白だしと②を合わせる。
- ④ ①のカブに③を詰め電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ⑤ 出汁に片栗粉を適量混ぜて電子レンジで10秒加熱し、あんを作る。
- ⑥ ④に⑤をかけて完成



### 生ごみ減量効果や 調理で工夫したところ

レンジで出来るので省エネ効果があります。カブの皮や葉を使い、捨てる部分0です。小さな子からお年寄りまで食べられます。



# 冬瓜の煮物 冬瓜の皮のきんぴら



タカノ  
高埜

ナナ  
菜奈さん



## 冬瓜の煮物

### 材 料

- トウガン……800g
- だし汁…400ml
- 豚肉ロース…200g
- 砂糖……大さじ1
- ニンジン……150g
- みりん…小さじ1
- 白だし……大さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- しょうゆ……大さじ1

### 作り方

- ① トウガンを一口大に切る。
- ② 皮を厚めに切り落とす。
- ③ 小なべにトウガン、豚肉ロース、ニンジン、白だし、しょうゆ、だし汁、砂糖、みりんを入れる。
- ④ 火が通ったら、水とき片栗粉でとろみをつけて完成。

## 冬瓜の皮のきんぴら

### 材 料

- トウガンの皮
- 砂糖……小さじ2
- ニンジンの皮
- しょうゆ…小さじ2
- 白ごま…小さじ2
- ごま油……大さじ1
- みりん…小さじ2

### 作り方

- ① トウガンとニンジンの皮をせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ 砂糖としょうゆで味をととのえて、白ごまをふったら完成。



### 生ごみ減量効果や 調理で工夫したところ

1品目であまった皮をきんぴらにし、ご飯に合う料理にしました。



# ほうれん草の肉巻き ほうれん草の茎炒め



カサマ  
笠間

アスカ  
明日香さん



## ほうれん草の肉巻き

### 材 料

- ほうれん草……………1束(袋)
- 豚肉……………1パック
- しょうが、しょうゆ…適量

### 作 り 方

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② 茹でた豚肉で①巻く。
- ③ しょうがとしょうゆで味付けをして完成。

## ほうれん草の茎炒め

### 材 料

- ほうれん草の茎
- ごま油、しょうゆ…適量

### 作 り 方

- ① ほうれん草の茎をごま油でさっと炒める。
- ② しょうゆで味付けして完成。



### 生ごみ減量効果や調理で工夫したところ

ほうれん草の捨ててしまう部分の茎を全部使い切ったことです。



# 大根と豚肉の煮物 皮の紅白なます



ワタナベ  
渡邊

アヤカ  
彩花さん



## 大根と豚肉の煮物

### 材 料

- 大根……………1/2本
- ニンジン……………1本
- こんにやく…1枚
- 豚こま……………160g
- 水……………150ml
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1.5
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 顆粒和風だし…小さじ1/2

### 作 り 方

- ① 大根、ニンジン、こんにやくを食べやすい大きさに切る。
- ② 大根とこんにやくを下ゆでする。
- ③ 豚肉といっしょに炒めて、水、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、顆粒和風だしを入れる。
- ④ 蓋をして煮込む。
- ⑤ 最後に強火で水気をとばして完成。

## 皮の紅白なます

### 材 料

- 大根の皮……………80g
- ニンジンの皮……………30g
- 食酢……………適量

### 作 り 方

- ① それぞれの皮をせん切りにする。
- ② 塩でもみ、食酢につけておく。
- ③ 完成。



### 生ごみ減量効果や調理で工夫したところ

皮を2品目ですべて使い切るので、生ごみが出ないようにしました。下ゆですることで、短時間で味がしみこみやすくなるようにしました。



# 粋な夏~さっぱりスイカの皮マリネ~

## カレー香る鶏肉の大葉チーズフライ~スイカソースを添えて~

スズキ  
鈴木

ケイ  
慧さん

バンナイ  
坂内

リホ  
里帆さん

ヨシダ  
吉田

モモカ  
桃香さん



### 粋な夏~さっぱりスイカの皮マリネ~

#### 材 料

- タマネギ……20g
- 黄パプリカ…10g
- 赤パプリカ…10g
- スイカの皮…30g
- 塩……………少々
- オリーブオイル…小さじ1
- 酢……………小さじ1.5
- 塩こしょう…少々
- 砂糖……………少々

A

#### 作 り 方

- ① スイカの皮は、深緑の皮がなくなるまでピーラーでむく。せん切りにした後、塩をなじませる。
- ② タマネギ、黄パプリカ、赤パプリカをせん切りにする。タマネギは水にさらす。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ 水気を切ったタマネギ、黄パプリカ、赤パプリカ、水分を絞った皮、③の調味液を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛りつけて完成。



#### 生ごみ減量効果や調理で工夫したところ

普段食べることなく捨てられてしまうスイカの皮に注目してレシピを考えました。スイカはそのまま食べることが多く、料理にどのように取り入れるか悩みました。スイカの皮は癖がないのでマリネにし、スイカの果肉は甘さを生かしてしょうゆベースのソースに仕上げました。スイカの種は炒ってパン粉と合わせ、衣にすることで、カリッとした食感が楽しめるようにしました。

### カレー香る鶏肉の大葉チーズフライ~スイカソースを添えて~

#### 〈鶏肉の大葉チーズフライ〉材料

- 鶏の胸肉……………140g
- とろけるスライスチーズ…1枚
- カレー粉……………少々
- 薄力粉……………15g
- サラダ油……………適量
- 塩こしょう…少々
- 卵……………20g
- 大葉……………2枚
- パン粉……………20g

#### 作 り 方

- ① 鶏胸肉を肉たたきでのばす。カレー粉と塩こしょうを表と裏にまんべんなくなじませる。
- ② 胸肉1枚に対して、大葉1枚とスライスチーズ半分をのせて、端からくるくると巻く。
- ③ ②を薄力粉、卵、パン粉の順につける。
- ④ 170℃に熱したサラダ油に③を入れ、きつね色になるまで2分程揚げる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛りつける。

#### 〈スイカソース〉材料

- スイカ…130g (果肉)
- チューブニンニク…少々
- 酒……………小さじ1.5
- しょうゆ…小さじ1.5
- はちみつ…小さじ0.5

A

#### 作 り 方

- ① スイカの果肉をみじん切りにする。その時出る果汁も残しておく。
- ② ①の果肉と果汁を鍋に入れて加熱する。そこにAを加える。
- ③ 水分が程よくなったら完成。

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! 減るしいレシピ集

## 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

※レシピ集に掲載のレシピは、応募のあったレシピの原文通りの掲載となっております。ご了承ください。