

はじめに

日本では、まだ食べられるのに捨てられている食品、いわゆる「食品ロス」が年間522万トン^{*1}発生していると推計されています。

食品ロスの半分近くは、家庭から発生しており、料理の食べ残し、野菜の皮などの剥きすぎによる過剰除去、賞味・消費期限切れにより未使用のまま捨てられる直接廃棄などがその要因とされています。

葛飾区では、家庭から発生する食品ロス量を削減するため、東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校と協働して、「食べきり・使いきりメニュー」を作成しています。食べきり・使いきりメニューでは、食材の上手な保存方法や野菜の皮や茎など捨ててしまいがちな部分を活用した料理法などを紹介しております。

また、令和2年度からは、食材を無駄なく使いきるためのオリジナルレシピを募集する「食べきり・使いきりメニューコンテスト」を開催し、食品ロス削減の取り組みを進めております。

本冊子では、これまでに作成した食べきり・使いきりメニュー及び食べきり・使いきりメニューコンテスト入賞作品の一部を掲載しております。本冊子をご活用いただき、家庭から発生する食品ロス削減にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

(※1 出典元:農林水産省・環境省「令和2年度推計」)

目次

1 食べきり・使いきりメニュー

- | | | | | | |
|-------------|---|---------------|----|----------------|----|
| ●そら豆 | 2 | ●里芋 | 7 | ●小松菜 | 12 |
| ●レタス | 3 | ●かぶ | 8 | ●野菜の皮やくず | 13 |
| ●トマト | 4 | ●白菜 | 9 | ●福神漬け | 14 |
| ●きゅうり | 5 | ●ブロッコリー | 10 | ●海苔 | 15 |
| ●レンコン | 6 | ●カリフラワー | 11 | | |

2 食べきり・使いきりメニューコンテスト 入賞作品

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------------|----|
| ●ブロッコリーの芯の豚肉まき | 16 | ●野菜たっぷり油揚げ煮 | 17 |
| (令和2年度 最優秀賞) | | (令和3年度 最優秀賞) | |
| ●春菊の茎のきんぴら | 16 | ●野菜の皮のうま塩きんぴら | 18 |
| (令和2年度 優秀賞) | | (令和3年度 優秀賞) | |
| ●ごろごろスープ | 17 | ●大根と人参の皮を使ったピザ風スナック | 18 |
| (令和2年度 優秀賞) | | (令和3年度 優秀賞) | |

そら豆

そら豆の保存方法

そら豆は鮮度の落ちが早く、収穫後なるべく早く食べたい食材のひとつです。すぐに利用しない場合は新鮮なうちに冷凍することがおすすめです。さやごと保存袋に入れて冷凍しましょう。かさばることが気になる場合は、さやから外し薄皮がついたまま冷凍します。さや付きの場合、半解凍程度状態でグリルで焼くと風味良く食べることができます。もちろんさやから外して塩ゆでもおいしく食べることができます。

そら豆の利用方法

そら豆は早い状態で収穫した物の中には、さやも煮ることで食べることができるものもありますが、あまり一般的ではありません。今回は薄皮と中ワタを利用するレシピを紹介します。

そら豆とじゃがいものグラタン

(2個分)

材料	分量
そら豆	2本
じゃがいも	中1個(120g)
牛乳	大さじ2
塩	少々
豚ひき肉	70g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
チーズ	20g

作り方

1. そら豆はさやごとグリルで8分程焼き、半分に分けて薄皮を外し適宜カットします。
2. じゃがいもを茹でて裏ごしし、牛乳を混ぜて滑らかなマッシュポテトにします。
3. ひき肉を酒とともに炒り、しょうゆを加えます。
4. さやの中ワタをスプーン等でそぎ取り、1~3と混ぜ合わせます。さやに盛り付けてチーズをのせオープンで焼き色がつくまで焼いたらできあがりです。



そら豆の中ワタスープ

(2人分)

材料	分量
そら豆中ワタ	4本分
水	300ml
固形ブイヨン	2g
牛乳	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量

作り方

1. そら豆のさやから中ワタをそぎ取ります。
2. 水、ブイヨン、中ワタを火にかけて沸かします。
3. 牛乳を加え、塩とこしょうで味を調えたらできあがりです。



そら豆薄皮のかき揚げ

(2個分)

材料	分量
そら豆薄皮	4本分
小麦粉	10g
水	12g
塩	少々

作り方

1. そら豆薄皮に小麦粉をまぶし、塩と水を加えます。
2. 160℃の油で1分程度揚げたらできあがりです。



他の野菜に混ぜ込む方が、硬さをあまり気にせず食べることができます。



レタス



レタスの加熱調理

生食だと一度ではなかなか使いきれない食材のレタスですが、加熱調理すればたくさん食べることができます。使い方によってはメイン食材にもなります。そこで今回は加熱調理の中でも焼いて使用するレシピを紹介します。

レタスのリテー

(4人分)

材料	分量
レタス	1個
にんにく	1片
ベーコン	2枚
油	大さじ1.5
水	100ml
塩	少々

作り方

- 1.レタスは縦に4つに切り、水にあてて汚れを落として水気を切っておきます。にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切りにします。
- 2.フライパンに油、にんにく、ベーコンを入れて火にかけます。いい香りがしてきたら、レタスを入れて塩を振り、弱火で焼きます。
- 3.レタスを返しながら全体を焼き(4分程度)、しんなりしたら取り出します。
- 4.レタスを焼いたフライパンに水を加え、軽く煮詰めてソースを作り、上からかけたらできあがりです。

加熱方法①フライパンで焼く



レタスが大きいと感じたら、3の工程の後に食べやすい大きさにカットしても◎

焼きレタスのミモザサラダ

(4人分)

材料	分量
レタス	1/2個
ゆで卵	1個
ベーコン	2枚
油	小さじ2
粉チーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ2
酢	小さじ1
塩	少々

作り方

- 1.フライパンに油をしき、適宜カットしたベーコンを焼きます。ベーコンを取り出し、適宜カットしたレタスを焼きます。
- 2.レタスとベーコンの上に合わせたソース①をかけ、粉チーズと刻んだゆで卵を散らしたらできあがりです。

ソース①



レタスとトマトのパン GRATIN

(4人分)

材料	分量
レタス	1/2個
食パン6枚切り	2枚
トマト	2個
鶏もも肉	1枚
たまねぎ	1個
にんにく	1片
油	小さじ2
ピザ用チーズ	100g
塩	適量

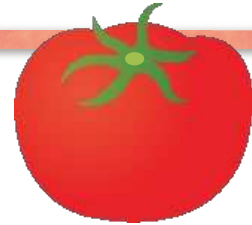
作り方

- 1.レタスは適宜ちぎっておきます。食パンは一口大にカットし耐熱容器に入れます。トマトは横に8mmの厚さくらいでスライスし、パンの上に並べて適量の塩を振っておきます。
- 2.みじん切りにしたにんにくを油で炒め、スライスしたたまねぎを炒めます。2cm程度にカットした鶏もも肉を加えて適宜塩を加えて炒め、トマトの上に広げます。
- 3.レタスをのせ、その上にチーズをのせます。220℃で15分程焼いたらできあがりです。

加熱方法②オーブンで焼く



トマト



トマトの使いきり

トマトは規格外品が出やすい野菜です。しかし、傷や割れなどもソースにしてしまえば気になりません。熟して少し柔らかくなったトマトは、ソースには最適です。一度に多く作れば冷凍保存もできます。

シンプルな トマトソース

材料	分量
トマト	1.2kg
塩	トマトの0.5%(6g)
たまねぎ	中1個(200g)
オリーブオイル	大さじ2

作り方 (出来上がり1.2kg)

1. トマトはヘタを取り、皮ごと1.5cm程度のサイコロ状にカットし、分量の塩を振ってなじませておきます。
2. たまねぎはみじん切りにし、オリーブオイルで透明感が出るまで弱火で炒めます。
3. 1を加えて弱火で15分程煮詰めます。
4. トマトの形が崩れて一体感が出てきたら、火を止めてできあがりです。



トマトソースを使用したレシピ

トマトソースのエビチリ

(4人分)

材料	分量
むき海老	300g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵白	小さじ1
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1.5
にんにく	1片(5g)
しょうが	1片(10g)
豆板醤	小さじ2
トマトソース	200g
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
ガラスープの素	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
卵	1個(海老の下味の残り)

作り方

1. 海老はよく洗って水気を取り、下味の材料を順番に加えながら混ぜます。
2. 油大さじ1をフライパンにひき、1の海老を片面30秒程度ずつ中火で両面焼いて、取り出しておきます。
3. フライパンに油大さじ0.5を追加し、みじん切りにしたにんにく・しょうが・豆板醤を弱火で炒めます。
4. 香りが引き出せたら、トマトソース・砂糖・水・ガラスープの素を加えて火を強め、焼いた海老を加えます。
5. ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
6. 溶き卵を加えて混ぜたら、火を止めてできあがりです。



ストックしたトマトソースを上手に活用しましょう。



チキンのトマトソース煮込み

(4人分)

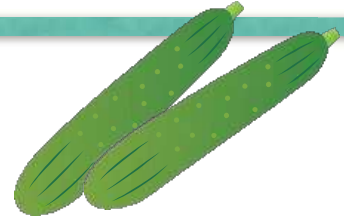
材料	分量
鶏もも肉	2枚(500g)
塩	肉の0.8%(4g)
薄力粉	肉の4%(20g)
油	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1個
トマトソース	400g
水	100g
オレガノ	少々

作り方

1. 鶏もも肉を大きめにカットして塩をなじませておきます。
2. 水気をふき取り薄力粉をまぶして、フライパンに油を入れ中火で皮面から焼きます。こんがりとした焼き色がついたらひっくり返し、同様の焼き色がついたら取り出します。
3. 適宜カットしたパプリカを炒め、しんなりしたら焼いた肉を戻します。トマトソースと水を加え蓋をして、弱火で10分程煮ます。
4. 蓋を取りオレガノを加え、少し火を強めてソースに適度なとろみがつくまで煮詰めたらできあがりです。



きゅうり



きゅうりはもともと廃棄部が少ない食材ですが、両端の落とし方を工夫することでさらに少なくすることができます。左の写真のようにヘタはなるべく薄く切り落とし、皮の硬さが気になるようであれば、その部分だけ薄く剥けば問題なく食べることができます。保存方法としては、漬物にするのが一般的に広まっていますので、今回は「一度にたくさん食べられる調理法」をご紹介します。

豚肉ときゅうりの豆板醤炒め

(2人分)

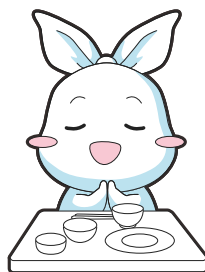
材料	分量
豚肉こまぎれ	160g
きゅうり	2本
長ねぎ	1本
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4~1
油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
水	大さじ1
ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

1. きゅうりはなるべく繊維を断ち切らないように、4cm程度の長さにして、4mm程度の厚さにカットします。長ねぎも適宜カットし、しょうがとにんにくはみじん切り、又はすりおろしにします。
2. きゅうりはさっと塩ゆでしてざるにあげ、残ったお湯で豚肉を色が変わるまで下茹でします。
3. 油小さじ2で調味料A(辛さの好みに豆板醤は加減してください)を弱火でじっくりと香りがたつまで炒め、長ねぎを入れて中火で炒めます。
4. 長ねぎがしんなりしたら、下茹でしたきゅうりと豚肉を加えて全体をなじませ、よく混ぜた調味料Bを加えて絡めながら炒めます。
5. 仕上げにごま油を回しかけたらできあがりです。

調味料A

調味料B



いつもの食べ方以外にも、一度にたくさん食べられる調理法などで工夫をすることで、食品ロスを減らすことにも繋がるね。

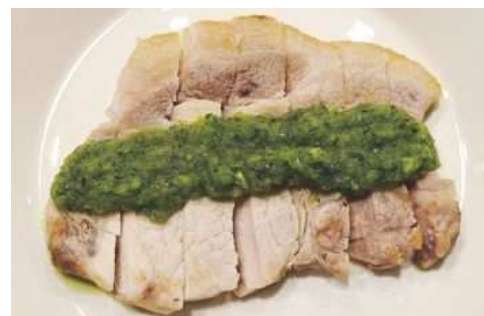
きゅうりのすりおろしソース

材料	分量
きゅうり	1本
オリーブオイル	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	適量
塩	少々
砂糖	小さじ1/2

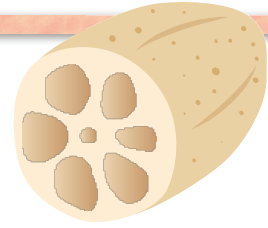
作り方

1. きゅうりをすりおろし、軽く水分を切ります。
2. ほかの調味料を加えてよく混ぜたらできあがりです。

お肉やお魚のソテーなどのソースのほか、ドレッシング代わりにも利用できます。



レンコン



レンコンの食べきり方法

レンコンは、見た目や歯触りが好ましくないからと、皮を剥いて使うことが多い野菜です。しかし、レンコンの皮は薄く剥くことが難しいため、廃棄が多くなってしまいう原因の一つとなっています。そこで今回は、皮ごとすりおろして食べられるレシピを紹介します。

レンコンの磯辺揚げ

(4個分)

材料	分量
レンコン	1節(約200g)
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	少々
海老	4尾
海苔	1枚
薄力粉+水	適量

作り方

- 1.レンコンはよく洗い、皮付きのまますりおろして水気を絞ります。
- 2.海老も洗って水気をふき、軽く押さえてのばします。
- 3.1のレンコンに、薄力粉・片栗粉・塩を加え、軽くまとまる硬さにします。
- 4.海苔を十字に4つに切り、その上にレンコンを薄く広げ、海老をのせて巻きます。海苔の端は、薄力粉を同量の水で溶いたものを糊がわりにしてくっつけます。
- 5.170℃で3分程度、きつね色になるまで揚げたらできあがりです。



磯辺揚げは硬さの調節が若干難しいですが、ぜひ挑戦してみてください。



ロールキャベツ

(約8個分)

材料	分量
レンコン	1節(約200g)
ひき肉	300g
卵	1/2個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
キャベツ	適量
顆粒コンソメ	小さじ1程度
水	600ml

作り方

- 1.ひき肉に塩・こしょうを加えて練ります。
- 2.皮ごとすりおろしたレンコンを全て加え混ぜ、溶き卵を混ぜます。
- 3.下ゆでしたキャベツで2を包み、10分程度コンソメで煮たらできあがりです。



ひき肉にレンコンを混ぜることで、とってもヘルシーに仕上がります!



里芋



里芋の皮むき

里芋はぬめりがあるため、皮がむきづらい食材です。日本料理には「衣被（きぬかつぎ）」という、皮ごと蒸して提供する料理があります。その皮むきの方法を家庭向けにアレンジして紹介します。

1. 里芋をよく洗い泥を落とし、濡れたまま皿のせてラップをかけて電子レンジにかけます。（100g当たり500w/2分30秒程度を目安に加熱）
2. やけどに気を付けながら両端を切り落とし、皮をむきます。

加熱されることでぬめりが抑えられ、皮も薄くむくことができるようになります。



電子レンジ加熱で皮むきをした里芋の料理レシピ

里芋の煮物

(2人分)

里芋を煮るときは、茹でこぼす・塩でもみ洗いする等でぬめりを落としてから味を入れていくことが一般的ですが、電子レンジで加熱して皮をむくと、通常よりもぬめりが少ないため、そのまま煮ることができます。

材料	分量
里芋	200g
出汁	180ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1. 大きな里芋は半分に切っておきます。
2. 調味料を合わせて、里芋と共に火にかけて沸騰させます。
3. 弱火で5分程煮たら、火を止めて落ち着かせて味をなじませます。
4. 食べる前に、再度火にかけて温めなおします。



豚肉と里芋の柚子こしょう炒め

(2人分)

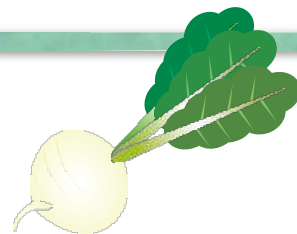
材料	分量
豚肩ロース(焼肉用)	200g
里芋	200g
柚子こしょう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	小さじ1/2

作り方

1. 皮をむいた里芋を1cm程度の厚さに輪切りにします。
2. フライパンに油を入れ、中火で豚肉を両面焼きます。おいしそうな焼き色がついたら取り出します。
3. フライパンに残っている油で、里芋を豚肉と同様に両面焼きます。
4. 余分な脂を捨て、豚肉をフライパンに戻し調味料を加えます。
5. 弱火で加熱しながら混ぜ、水分をとばして味を全体にいきわたらせたらできあがりです。



かぶ



かぶの利用方法

かぶは、葉付きで売られていることが多い食材です。葉付きの状態では、葉は成長し続けようとします。すると、かぶが本来持っているはずのおいしさを吸い取っていきますので、購入したら、まずは葉を切り落としましょう。葉は炒り煮にしたり、炒め物やスープなど幅広く利用することができます。すぐに食べない場合は、下茹でしてから冷凍しましょう。

かぶの丸ごとステーキ

(4人分)

材料	分量
かぶ	中4個
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2

作り方

1. かぶから葉をぎりぎりで切り落とし、砂を落とすように洗います。
2. かぶは皮ごと1cm程度の輪切りにし、30秒程度下茹でします。
3. 葉も30秒程度下茹でし、水気を切って刻んでおきます。
4. フライパンにサラダ油を敷き、かぶを中火で焼きます。両面においしそうな焼き色がついたら取り出します。
5. かぶを焼いたフライパンで葉を弱火で炒めます。味噌と砂糖を加えて適宜水分を飛ばしソースにし、上からかけたらできあがりです。



かぶの天ぷら

(4人分)

材料	分量
かぶ	中4個
卵	1個
水	100ml
薄力粉	2/3カップ

作り方

1. かぶから葉をぎりぎりで切り落とし、砂を落とすように洗います。
2. かぶの根は皮ごとくし切りに、葉は6cm程度の長さにカットします。
3. 卵と水を合わせてよく混ぜ合わせ、薄力粉に加えて混ぜ合わせます。
4. 分量外の薄力粉をかぶ全体に薄くまぶし、3に<く>らせて180℃の油で1分程度揚げます。
5. 葉も同様に分量外の薄力粉を薄くまぶし3を絡ませ、ある程度の量を組み合わせて180℃の油に入れて1分程度揚げたらできあがりです。



どちらのレシピも、皮も葉も丸ごと使っています。食品ロスを減らして、おいしさも栄養素も無駄なく食べましょう。



白菜



白菜の保存法

白菜は丸のままの状態では保存性が高い野菜です。寒い季節なら、新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存すれば、冷蔵庫に入れなくても3週間程度持ちます。使う時は周りからはがします。半分や1/4にカットされた白菜を購入した場合は、ラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。

使い切ることが難しい場合は冷凍保存も考えましょう。下茹でして水気を絞った物を冷凍した方が食感をあまり損なわずに済みます。カットしておく凍ったままでもスープや煮物等に利用できます。みじん切りしたものであれば、生のまま冷凍してもあまり違いはありません。

白菜はカットされても生きています。周りの葉の栄養を中心部に送ろうとするので、カット白菜は内側から利用すると少し長持ちするようになります。



焼き餃子

(約50個分)

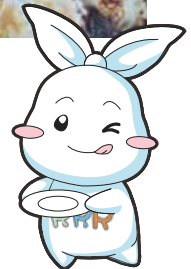
材料	分量
冷凍みじん切り白菜	1/4個分
ニラ	1束
長ねぎ	1/2本
しょうが	1片
にんにく	1片
豚挽肉	400g
塩	ひとつまみ
うま味調味料	少々
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
餃子の皮	50枚

調味料A

作り方

1. ニラ・長ねぎ・しょうが・にんにくを、粗めのみじん切りにします。白菜は解凍して、水気を絞ります。
2. 挽肉に調味料Aを加えてざっと混ぜ、野菜を合わせます。具を皮で包みます。
3. フライパンに適量の油(分量外)を敷き、弱火にかけて餃子を並べます。100cc程度の水を加え中火にし、蓋をして3分程度蒸し焼きにします。
4. 蓋を取り、残った水分を飛ばしながら焼き色を付けたらできあがりです。

冷凍することで解凍した時に水分が抜けることを利用して、塩をふらなくても水気を絞ることができるようになります。



焼き鳥の缶詰のスキヤキ風

(4人分)

材料	分量
焼き鳥の缶詰	4個
冷凍白菜	1/8個分
焼き豆腐	1/2丁
しいたけ	4枚
長ねぎ	1/2本
水	150ml
酒	150ml
しょうゆ	70ml
砂糖	大さじ5

作り方

1. 缶詰の焼き鳥、水、酒を鍋に入れて、火にかけて沸かします。
2. 醤油、砂糖を加え、適宜カットした具材を加えて煮ます。白菜は、凍ったままでも構いません。
3. 水、しょうゆ、砂糖(分量外)で味を調節したらできあがりです。



冷凍した白菜の方が、生の白菜よりも味の染み込みが早くなります。

ブロッコリー



ブロッコリーのよく食べられる部分は「花蕾(からい)」と呼ばれる蕾です。他の部位は茎とそこからでている細い茎や葉ですが、周囲の繊維が強いため、硬くて食べにくいことから工夫が必要です。今回は特に太い茎の部分を一度下茹でしてから青臭さを抜き、すりおろすことで、硬さを気にならないよう使用方法とレシピをご紹介します。



丸々ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ (4人分)

材料	分量
スパゲッティ	400g
ブロッコリー	小1房(350g)
ベーコン	120g
ミニトマト	16個(160g)
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	50ml
塩	適量

作り方

1. ブロッコリーを上写真のように蕾、太い茎、細い茎に分けます。太い茎は縦に半分にし、蕾は一口大にします。太い茎と細い茎は5分程度、蕾は2分程度塩ゆでし、冷水で冷めます。太い茎はすりおろし、細い茎は5mm程度に小口切りにします。
2. オリーブオイルでみじん切りにしたにんにく、短冊にしたベーコン、すりおろしたブロッコリーを弱火で炒めます。
3. 下茹でした蕾と小口切りにした細い茎、半分に切ったミニトマトを加え中火でさっと炒めます。
4. 別鍋でスパゲッティを標準時間より1分短くゆでます。ゆで終わる1分前にゆで汁200mlを炒めた具の方に入れて弱火で煮ます。
5. スパゲッティと具材を合わせ弱火にかけながら塩で味を調え、麺がちょうどよい硬さになったら盛り付けてできあがりです。



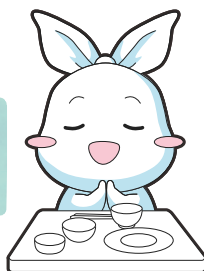
チキンソテー ブロッコリーソース (4人分)

材料	分量
鶏もも肉	2枚(500g)
ブロッコリー茎	1房分(130g)
たまねぎ	1/2個(100g)
マッシュルーム	2個
油	小さじ1
塩	適量

作り方

1. 太い茎を縦半分に切り5分ほど茹でて冷まし、すりおろしておきます。たまねぎはみじん切りに、マッシュルームは3mmにスライスしておきます。
2. 鶏肉に塩を振り、フライパンに油小さじ1を引いて焼きます。鶏肉にほほ火が通ったら身側を下にして、火を切ったフライパンの上で1分ほど休ませます。
3. 鶏肉を焼いたフライパンで1の材料を少し色付くまで炒めます。焼いた鶏肉を切ったときに出る肉汁を加えて、塩で味を整えたらできあがりです。

硬くて食べにくい部分も工夫することで、美味しく食べられますよ。



カリフラワー



カリフラワーの使いきり

カリフラワーは基本的に蕾を食べることが多く、茎や葉は使用頻度が多くありません。特に葉は繊維が強く青臭いので使い方が難しいですが、下茹でして細かく刻むことで使い道が広がります。

カリフラワーのポーランド風

(4人分)

材料	分量
カリフラワー	1/2個
パン粉	30g
バター	40g
塩	適量
こしょう	少々

作り方

- 1.カリフラワーを葉・茎・蕾に分け、蕾は一口大に、茎は半月切りにします。
- 2.カリフラワーを下茹でします。1%の塩水を沸かし、蕾と茎と葉をそれぞれ2分程度茹で、葉は冷水にあって冷やして水気を絞り、小口切りにします。
- 3.バターでパン粉を炒めます。黄金色になったら刻んだ葉を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調えます。
- 4.耐熱皿に蕾と茎を入れて、3をのせます。トースターで3分程温めたらできあがりです。



カリフラワーの雲白肉風

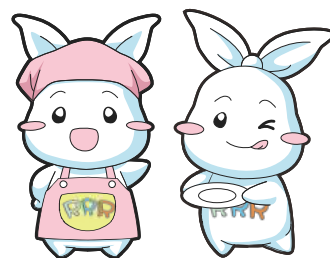
(4人分)

材料	分量
カリフラワー	1/2個
豚バラ肉	400g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1.5
ごま油	大さじ1.5
ラー油	適量

調味料

作り方

- 1.豚肉を下茹でします。沸騰よりやや低い温度の熱湯で、スライスの場合は色が変わるまで、塊の場合は串をさして、出てくる液体が透明になるまで茹でます。
- 2.カリフラワーを葉・茎・蕾に分け、蕾は一口大に、茎は半月切りにします。
- 3.カリフラワーを下茹でします。1%の塩水を沸かし、蕾と茎と葉をそれぞれ2分程度茹で、葉は冷水にあって冷やして水気を絞り、みじん切りにします。
- 4.調味料を合わせ、みじん切りにしたにんにく・しょうが・葉を加え混ぜます。
- 5.豚肉を皿に並べ、盛り付けたらできあがりです。



小松菜



小松菜の下処理の仕方と保存方法

小松菜の株元には砂が入っていることが多く、やや硬いこともあって捨ててしまうことが多いのではないのでしょうか。しかし、一工夫することで廃棄を減らすことができます。



①株元に十字に2cmほど切込みを入れ、ポウルに水を入れ、よく振って砂を取り除きます。

②茎の方だけをまず30秒ほど茹でます。更に全体を30秒ほど茹でて冷水にとります。

下茹でをしない場合には、葉と茎を分けて茎から加熱をすると株元に近い部分の硬さが気にならなくなります。

葉物野菜の小松菜は、鮮度の低下が早い食品です。すぐに使いきれない場合は冷凍することを考えてみてください。下茹でしたものをカットして冷凍しておくとし手がいいです。



小松菜のスパニッシュオムレツ

(4人分)

材料	分量
卵	3個
小松菜	1/2束
コースハム	4枚
塩	少々
油	小さじ2

作り方

- 1.小松菜は下茹でし、水気を切って適宜カットしておきます。ハムも適当な大きさにカットしておきます。
- 2.卵を割りほぐし、1と塩を加えて混ぜます。
- 3.20cm程度のフッ素樹脂加工のフライパンに油を敷いて中火にかけます。
- 4.2を入れて混ぜながら加熱します。卵が半熟状になったら弱火にして表面を固めます。おいしそうな焼き色がついたらひっくり返し、反対側を2分ほど焼いたらできあがりです。



小松菜の中華風炒め

(2人分)

材料	分量
小松菜	1/2束
にんにく	1片
油	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々
うま味調味料	少々
こしょう	少々

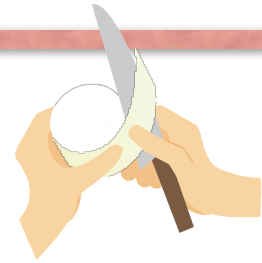
調味料①

作り方

- 1.小松菜を水洗いし、適宜カットして茎と葉に分けておきます。
- 2.みじん切りにしたにんにくを油で炒めます。にんにくがわずかに色づくくらいで小松菜の茎を加えて炒めます。
- 3.小松菜の葉と酒を加えて火を通したら、調味料①で味付けをしてできあがりです。



野菜の皮やくず



野菜の皮やくずの利用方法

多くの野菜は皮やその近くに栄養素が多く含まれています。しかし、硬い、見た目が悪いといった理由で捨てられることが多くあります。例えばお正月に食べる機会の多い筑前煮。少し贅沢に、形よくむいたりするのではないのでしょうか。そのむいた皮やくずを利用することで、食材を余すことなくいただきたいものです。

野菜出汁

(600ml分)

材料	分量
野菜の皮やくず	150g分
水	800ml

作り方

- 1.きれいに洗った皮などを適当な大きさに切り、水と一緒に火にかけます。
- 2.沸騰したら弱火にし、ふつふつとした状態を保ちます。
- 3.途中水分が少なくなりすぎたら水を足します。20～30分ほど煮だしてこしたらできあがりです。

基本的にどんな野菜の皮でもできますが、香りや色の強いものは割合を少なくした方がおいしい出汁が取れます。



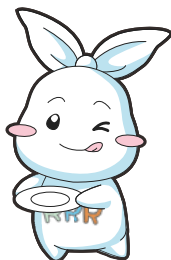
炊き込みご飯

(4人分)

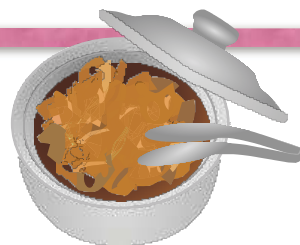
材料	分量
米	2合
野菜出汁	300ml
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
煮出した野菜	

作り方

- 1.米は洗い、30分～1時間程度水に漬けておきます。
- 2.米をざるあげして水を切り、野菜出汁・しょうゆ・酒・塩とともに炊飯器に入れます。
- 3.出汁をとった野菜を適宜カットし、炊飯器に入れて、通常通り炊きます。
- 4.炊き上がってお皿に盛り付け、好んで青味や海苔等をのせたらできあがりです。



福神漬け



福神漬けの利用方法

夏に食べたくなるものの1つにカレーライスがあります。そのお供といえば福神漬けですね。しかし、「家庭で余りがちな食品アンケート」*では、福神漬けは上位に挙がっています。

*2018年11月4日「ごみ減量・清掃フェア」、2018年11月17～18日「フードフェスタ」でのアンケート結果

福神漬けはそれ自体に味がついているため、そのまま食べてももちろん良いですが、組み合わせることでおいしさが増すようなアレンジレシピをご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

もやしとツナと福神漬けのサラダ

(約4人分)

材料	分量
豆もやし	1袋200g
福神漬け	40g
ツナ缶	小1個
小葱	1本
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

1. もやしをさっとボイルして水気を切ります。小葱は5mm程度にカットします。
2. 調味料を全て混ぜ合わせ、もやし・福神漬け・ツナ・小葱を加えて和えたらできあがりです。

福神漬けの味が全体の味を支えており、おいしく食べられます。

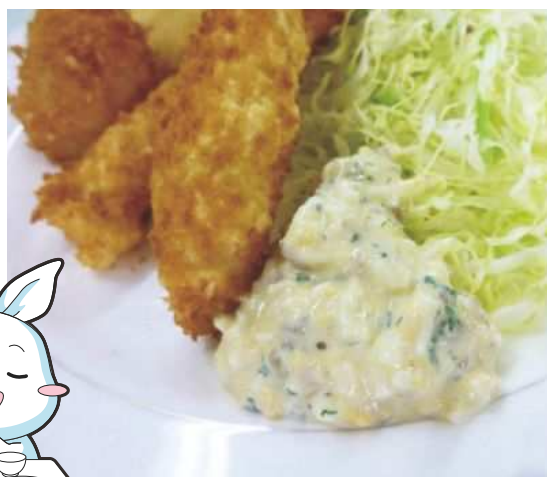


福神漬け入りタルタルソース

材料	分量
卵	1個
福神漬け	30g
マヨネーズ	50g
パセリ	小さじ1
塩	少々

作り方

1. かた茹で卵を作ります。冷えたら殻を剥き、包丁や粗めのザル等を使って適当な細かさにします。
2. 福神漬けとパセリをみじん切りにします。
3. 全ての材料を混ぜ合わせたらできあがりです。



海苔



海苔の活用方法

海苔は古くから日本人に食べられていた食材のひとつです。そのためか贈答用に利用されることも多く、なかなか使い切れずに、気がついたら賞味期限が切れていた、という声もよく聞かれます。今回は、日常の食事に積極的に取り入れられるようなレシピをご提案します。

海苔の佃煮

材料	分量
焼海苔	2枚
水	200ml
濃口しょうゆ	25g
砂糖	30g
うま味調味料	少々

作り方

1. 鍋にちぎった海苔と水を入れ火にかけ、よく混ぜます。
 2. 調味料を加えて、汁気がなくなるくらいまで火にかけて冷ましたらできあがりです。
- ※冷蔵庫で5日～1週間程度保存可能です。



ご飯のおかずだけでなく、マヨネーズと混ぜてトーストに塗って焼いたり、わさびを加えて野菜のディップにしてもおいしく食べられます。



鶏の磯辺焼き

(4人分)

材料	分量
焼海苔	1枚
鶏ひき肉	350g
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
たまねぎ	少々

たれの材料	分量
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2

作り方

1. 海苔は1/4の大きさにカットします。
2. 鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖をよく混ぜ、みじん切りにしたたまねぎを合わせます。
3. 2を4等分にして海苔の上に広げます。
4. グリルで肉の面を上にして2分ほど焼き、表面の色が変わったらたれを塗ります。
5. 1分ほど焼いたら再度たれを塗り、また1分ほど焼きます。
6. ひっくり返して、海苔の面にも同様にたれを塗りながら焼いていきます。
7. たれを塗り終わり、表面がやや乾いたら焼き上がりです。適宜カットして盛り付けたらできあがりです。



食べきり・使いきりメニューコンテスト

「食べきり・使いきりメニューコンテスト」とは…
葛飾区では、家庭から発生する食品ロスを削減するため、食材を無駄なく使いきるためのオリジナルレシピ(=「食べきり・使いきりメニュー」)のコンテストを実施しています。
このレシピ本では、過去に実施したコンテストの受賞作品の中から、6作品を紹介します。



ブロッコリーの芯の豚肉まき



●2人分

材料	分量
ブロッコリーの芯	1本分(約75g)
豚バラ肉スライス	薄く切った芯の スライス分・8枚
片栗粉	適量
塩・こしょう	少々
焼き肉のたれ	大さじ2

●作り方

1. ブロッコリーの芯を5cm程度の長さの細切りにして茹で、水気を切る。
2. 豚肉に塩・こしょうをしてから、ブロッコリーの芯を巻く。
3. 片栗粉を肉のまわりにまぶして焼く。
4. 焼き肉のたれで味付けをする。



春菊の茎のきんぴら



●2人分

材料	分量
春菊	1束分の茎の部分(50g)
油	小さじ1(4g)
砂糖	大さじ1/2(5g)
しょうゆ	小さじ1 強(7g)
水	小さじ2(10g)
七味唐辛子	適量

●作り方

1. 春菊の茎を斜め切りにする。
2. 油で炒めてしょうゆ、砂糖、水を加えて炒り煮する。
3. 水分が飛んだら、七味唐辛子を振りかける。





ごろごろスープ



●2人分

材料	分量
にんじん	1/4 本(50g)
大根の皮	(50g)
にんにく一片	(5g)
ベーコン	1枚
ブロッコリーの芯	1株(150g)
たまねぎ	1/4 個(50g)
コンソメキューブ	1/2 個
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1/2
水	400cc

●作り方

- 1.きざんだんにんにくをオリーブオイルで炒める。
- 2.適宜カットした野菜とベーコンを加え、塩ひとつまみを入れて中火で5分程炒める。
- 3.水400ccとコンソメを入れて煮込む。
- 4.最後に塩で味をととのえる。



野菜たっぷり油揚げ煮



●2人分

材料	分量
ブロッコリーの芯	} 100g
にんじん	
もやし	
キャベツの芯	
豚ひき肉	100g
油揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	100ml

●作り方

- 1.野菜(ブロッコリー、にんじん、もやし、キャベツ)をみじん切りにする。
- 2.豚ひき肉と、1をよく混ぜて、半分にした油揚げの中につめる。
- 3.鍋に調味料(しょうゆ、みりん、だし汁)を入れて10分程煮る。
- 4.お皿に入れて完成。



野菜の皮のうま塩きんぴら



●2人分

材料	分量
ごぼう	1/2 本 (85g)
にんじん	1/3 本 (70g)
大根の皮	1/4 本 (35g)
ベーコン	2枚
鶏がらスープの素	小さじ1/2 (2g)
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1
白いりごま	適量
黒こしょう	適量

A

●作り方

- 1.ごぼう、にんじん、大根の皮をきれいに洗う。
- 2.皮ごとのごぼうとにんじん、大根の皮、ベーコンを細切りにする。(大きさを揃えるときれいに仕上がる)ごぼうは水にさらす。
- 3.ごま油を熱し、ごぼう、にんじん、大根の皮を炒める。
- 4.少ししんなりしたらベーコンを加え、更に炒める。
- 5.Aを加え混ぜる。
- 6.器に盛り、好みで白いりごま、黒こしょうをふる。



大根と人参の皮を使ったピザ風スナック



●2人分

材料	分量
大根・にんじんの皮	50g(5~6 cm)
トマトケチャップとソース	大さじ2
餃子の皮	6枚
ねぎ	適量
とろけるチーズ	適量 (お好みで)
サラダオイル	適量

●作り方

- 1.千切りにした大根とにんじんの皮を、ケチャップとソースであえる。
- 2.1を電子レンジで2分温める。
- 3.粗熱がとれたら、サラダオイルを薄く塗った餃子の皮にのせる。
- 4.3のものにお好みでとろけるチーズとねぎをのせ、トースターで5分焼く。

