

食べきり・使いきりで!!  
食品ロス削減のすすめ

# はままつ エコレシピ BOOK

HAMAMATSU ECO RECIPE BOOK

「もったいない」をいただきますす!



## エコレシピとは What is Eco Recipe?

食べ物を無駄なく使い切るなど環境に優しい工夫をした料理のことで「楽しく」「美味しく」食品ロスを削減するアイデアレシピです。

本冊子では、「浜松市エコレシピコンテスト」の作品をご紹介します。

エコレシピコンテストでは58作品の応募の中から

浜松調理菓子専門学校や東海調理製菓専門学校の先生にもご協力をいただき

食品ロスの削減効果や調理・栄養面などを踏まえて審査を行いました。

「普段は捨てていたけれど、こんな調理の仕方もあるんだ!」という視点で、

食材の使いキリや、料理をリメイクして食べキリできるようなレシピとなっています。

ご家庭で取り入れやすいエコレシピから試してみてください♪

世界で9人に1人が栄養不足の状態にある中、日本では、「食品ロス(本来食べられたはずなのに捨てられてしまった食品)」が年間643万トン発生しています。これは一人1日当たりお茶わん1杯分のごはんを捨てていることになります。こうした「もったいない」を無くすために「食べキリ・使いキリ」を意識してご家庭でできることから始めてみましょう!

SDGs\*では2030年までに「食糧廃棄を半減させる」という目標を掲げていて、世界全体で食品ロスの削減に取り組む必要があります。食品ロスの削減は、私たち一人ひとりが取り組まなければならない問題なのです。

※SDGs (Sustainable Development Goals)とは、国連にて採択された持続可能でよりよい世界を作るための目標のこと。17の目標と169の具体的なターゲットから構成されています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



どうして「食品ロス」を減らすの・・・?



## 茶殻ふりかけ

≡ going ≡

茶殻には食物繊維やビタミンA、  
ビタミンEなどの栄養成分が  
たくさん残っています！

### 材料(4人分)

- 茶殻……………  
茶葉10g程度で急須に  
残った量
- 白ごま ……大さじ1
- 桜えび…………… 10g
- かつおぶし …… 適量
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

### 作り方

1. 急須から茶殻をあげて、キッチンペーパーで水分をとる。
2. 茶殻をフライパン(中火)で炒め、水分をとばす。
3. 桜えびと白ごまを加え軽く炒める。
4. 砂糖、しょうゆ、みりんで味付けする。
5. 仕上げにかつおぶしを加える。



# ピーマンのまるごと焼き だしがらのつけ

## 材料(2人分)

- ピーマン …… 6個
- 油 …… 大さじ1/2
- お好みのだしがら  
(冷凍でも可。レシピでは  
煮干し、かつお節、こん  
ぶの三種類を使用)  
……………大さじ2程度
- しょうゆ ……小さじ2

## 作り方

1. フライパンに油を熱し、中火でピーマンを焼く。  
ときどきころがし、全面に焦げ目がついたら皿に盛る。
2. お好みのだしがらを細かくきざみ、ピーマンを焼いた  
後のフライパンで軽く煎ったら、ピーマンの上に盛る。
3. 上からしょうゆをかけて完成。おろししょうがをのせ  
てもおいしい。

≡ going ≡

ピーマンはまるごと使用!  
簡単で時短!だしがらは冷凍  
したものでも◎



# カンタン肉巻きと やさいたっぷり汁



## 材料(4人分)

- 豚こま切れ肉 …………… 300g
  - 片栗粉 …………… 適量
  - レモン …………… 1個
  - 残り野菜(どの野菜も残り物でOK)
  - 皮つき人参 …………… 1本
  - 皮つき生姜 …………… 1かけ分
  - ブロッコリーの芯 …………… 1個
  - キャベツの外葉 …………… 2枚
  - キャベツの芯 …………… 1個
  - 生しいたけじく …………… 8個
  - セロリ …………… 1本
  - 皮つき大根 …………… 1/2本
  - 皮つきじゃがいも …………… 2個
- A

  - みりん …………… 大さじ2
  - 酒 …………… 大さじ2
  - 砂糖 …………… 大さじ1
  - しょうゆ …………… 大さじ4
  - ごま油 …………… 小さじ2
- 塩こしょう …………… 少々

### ≡ point ≡

こま切れ肉はラップを使って巻くとカンタンです☆  
蒸し器の上段は肉巻き、下段は固い野菜をゆでてエネルギーの有効活用!

## 作り方

1. 残り野菜は食べやすく刻む。(キャベツ、皮つき生姜、セロリ、生しいたけ)
2. ラップを広げ豚こま切れ肉を数枚重ねて片栗粉少々をふりかけ、1の野菜をのせてぐるりと巻いていく。
3. 蒸し器の下段に水を入れ加熱する。皮つき人参はいちよう切りにして、湯が沸いたらさっとゆでて取り出す。その後に固いキャベツの芯、ブロッコリーの芯、皮つき大根やじゃがいもを食べやすい大きさに切ったら投入する。
4. 上段にオープンシートを敷き、2のラップで巻いた肉巻きを入れ、ふたをして蒸らす。
5. 肉の色が変わったら取り出して、Aを合わせたソースを添える。
6. 下段に入れた野菜が柔らかくなったらいちよう刻み、ゆで汁は塩こしょうを加え刻んだ野菜を入れる。  
好みでレモンを肉巻きに添えても◎

# 丸ごとスカッと冬瓜揚げ

### ≡ point ≡

冬瓜の皮、白いワタ、タネもまるごと使用!  
実の部分はみそ汁やサラダ、何でもOK



## 材料(2人分)

- 冬瓜(タネ、白いワタ、皮) …………… 150g
- 片栗粉 …………… 大さじ6
- 卵 …………… 1コ
- サラダ油 …………… 適量
- レモン …………… 適量

## 作り方

1. 冬瓜はスプーンでワタ、タネをくり抜く。(ワタはざくざくと刻む)皮はむき、短冊ほどの大きさにキッチンバサミを使って切っていく。
2. ボウルに1を入れたら片栗粉をからめる。卵は割りなじませておく。
3. 油を注ぎ入れ、はじめは低温で徐々に中温にしていき、色づくまでからりと揚げる。

## HAMAMATSU ECO RECIPE no.5

優秀賞 加藤綾乃さん作

# ブロッコリーの 茎の塩昆布和え

### 材料

- ブロッコリーの茎……………1株
- 塩昆布……………ひとつまみ
- かつおぶし……………ひとつまみ
- めんつゆ……………小さじ1

### 作り方

1. 茎の皮を剥き短冊切りにする。
2. レンジで1～1分30秒温める。
3. かつおぶし、塩昆布、めんつゆと混ぜて完成。



## HAMAMATSU ECO RECIPE no.6

優秀賞 石田佳織さん作

# 大根皮の簡単つけもの

### 材料(4人分)

- 大根(皮つき)……………5cm程度
- A [ ●ポン酢……………大さじ5
- めんつゆ……………大さじ1
- みょうが(又はしょうが)……………1本

### 作り方

1. 大根を皮が付いたまま拍子切りにする。
2. みょうがを千切りにする。
3. 1と2を合わせて容器に入れ、さらにAを入れて数時間おいて完成。



# かぼちゃまるごと パウンドケーキ

≡ point ≡

種やワタまで丸ごとかぼちゃを食べれます!



## 材料(4人分)

- 薄力粉…………… 120g
- 卵…………… 2個
- 砂糖…………… 40g~80g  
(かぼちゃの甘さにより適宜)
- オリーブオイル…………… 50g
- ベーキングパウダー…………… 2g
- バニラエッセンス…………… 適量
- かぼちゃ…………… 140g
- レーズン…………… 40g

## かぼちゃの種のキャラメルがけ

- かぼちゃの種…………… 30g
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 50g
- 水…………… 大さじ1
- 塩…………… 適量

## 作り方

1. かぼちゃを一口大に切って、袋に入れ、柔らかくなるまでレンジで加熱。熱いうちにフォークでつぶす。
2. ボールに卵と砂糖を入れ、少しもったりするまで混ぜる。
3. オリーブオイルとバニラエッセンス、レーズン、1を加えてよく混ぜる。
4. ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、さっくり混ぜる。
5. パウンド型に入れ、キャラメルがけしたかぼちゃの種\*をのせる。
6. 180℃に予熱したオーブンで約40分焼き、竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

## ※かぼちゃの種のキャラメルがけ

1. 種をビニール袋に入れ、オリーブオイルを加えて全体にまぶす。
2. 天板にクッキングシートを広げ140℃で予熱したオーブンで40分焼く。
3. フライパンに砂糖と水を入れ、火にかけカラメル色になるまで加熱。
4. 2を入れ素早くからめクッキングシートの上に広げて、塩をふって冷ます。

# さしみのツマで もちり焼き



≡ point ≡

刺身のツマだけでなく、余った野菜などなんでも混ぜて焼くだけ!

## 材料(1人分)

- 刺身のツマ(大根、わかめ、しそ)…………… 60g
- 鰹節パック1袋…………… 2.5g
- ツナ缶…………… 1/2缶(35g)
- 片栗粉…………… 大さじ1(9g)
- しょうゆ…………… 小さじ1/2(3g)
- 油…………… 適宜
- お好み焼きソース…………… 適宜

## 作り方

1. 余った刺身のツマを適当に細かく刻む。
2. ボールに1、鰹節パック、ツナ、片栗粉、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンに薄く油を敷き、2を3つくらいに分けて丸め、フライパンの上で押し広げる。
4. 両面に焼き色がつくくらいこんがり焼く。

お好み焼きソースをつけると子供向けになります。

優秀賞 生出理恵子さん作

# 茶殻蒸しパン



≡ point ≡  
茶殻を使って栄養満点蒸しパンです!

## 材料(2人分)

- 強力粉…………… 110g
- 薄力粉…………… 50g
- イースト…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3
- バター…………… 10g
- お茶…………… 90cc～
- ハム…………… 3枚
- スライスチーズ…………… 3枚

## 作り方

※茶葉大さじ1をお湯120ccで出し、お茶と茶殻に分ける。

1. ボウルにAを入れお茶を入れこねる。  
こねあがったら茶殻を入れる。
2. 1次発酵(2倍まで)
3. 1分割でベンチタイム
4. 生地をひろげ、具(ハム・スライスチーズ)をのせ下から巻く。
5. 6カットする
6. 2次発酵(1.5倍まで)
7. 蒸し器で8分蒸す

## 必見!冷蔵庫収納のポイント

食材の管理に欠かせない冷蔵庫、毎日見ているはずなのに「気づいたら期限が切れていた!」「冷蔵庫に入っているのを忘れてダブって買ってしまった…」なんてことはありませんか? **冷蔵庫の収納方法を見直してみましよう!!**

### 冷蔵庫を整理する 3つのルール

- ① 食料品を「定番品」と「臨時品」に2分類化する。
- ② 定番品は置く位置を決める。
- ③ 棚ごとに食料品の賞味期限を決める。

冷蔵庫をすっきり収納することで、期限切れなどを防ぎ“食品ロス”を減らすことにつながります。

◆より詳しく知りたい方はWEBサイトへ

美人冷蔵庫LIFE





## 3色きんぴら

≡ point ≡

にんじん、大根は皮ごと！  
ブロッコリーは茎の部分を使用！



### 材料(6人分)

- 人参…………… 30g
- 大根…………… 30g
- ブロッコリーの茎…………… 30g
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- ごま…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ1

### 作り方

1. ブロッコリーの茎は食べやすい大きさに切る。にんじん、大根は皮ごとピーラーで切る。
2. 鍋にごま油を入れ、ブロッコリー、にんじん、大根を入れ炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたところで、しょうゆ、砂糖、みりんを入れる。
4. 水分がなくなり、野菜が軽く茶色になったら火を止める。
5. 器に盛ってごまをかけたら完成。

## おでんの炊き込みご飯

≡ point ≡

おでんの残り物と汁を  
リメイク！



### 材料(4人分)

- 米…………… 2合
- おでんの残り  
こんにゃく…………… 適量
- ちくわ…………… 1本
- さつま揚げ…………… 1枚
- 人参…………… 1/3本(中)
- しめじ…………… 50g(半株)
- おでんの汁…………… 炊飯器目盛り2合まで
- 酒…………… 大さじ1
- しょうが(市販のチューブもOK)…………… 少々

### 作り方

1. こんにゃく、ちくわ、さつま揚げ、人参は千切りにする。
2. しめじは石づきを切り取り、小分けにする。
3. お米を研いで炊飯器に入れる。
4. おでんの汁を炊飯器の2合の目盛りまで入れる。
5. 酒、しょうがを入れる。
6. こんにゃく、ちくわ、さつま揚げ、人参、しめじを炊飯器に入れる。
7. 炊飯器で炊きあがったら完成。

他にもこんな  
レシピがあります!

レナさん作

## スイカの皮と アボカドのかき揚げ



≡ point ≡

スイカの皮と果汁も無駄なく使い切り!

### 材料(4人分)

- スイカの皮 …… 1/8個
- アボカド …… 1個
- 黒ゴマ …… 大さじ1・1/2
- 衣
  - 小麦粉 …… 1カップ
  - 卵 …… 1個
  - 水 …… 1カップ
- 揚げ油 …… 適量
- スイカの皮に近い果肉 …… 1/8個
- かつおぶし …… 1つかみ
- A
  - しょうゆ …… 小さじ2
  - 塩 …… 少々
- わさび …… 適宜

### 作り方

1. スイカは外側の濃いところをはぎ、細切りにする。アボカドはスイカと同じ長さの細切りにする。
2. 衣を混ぜ、黒ゴマも加えて混ぜる。
3. 1に小麦粉をまぶし(分量外)、2をつけ、熱した油で揚げる。
4. スイカの皮に近い果肉とAをミキサーに入れ混ぜる。器に盛り3をつけて食べる。

お好みでわさびをつけてどうぞ。

チャコさん作

## 浜松発 きんぴらのピッツァ



≡ point ≡

余ったきんぴらをリメイク!

### 材料(20cmピザ1枚分)

- 余ったきんぴら …… 適量
- ピッツァ生地(冷凍) …… 1枚
- ピッツァチーズ …… 100g

### [きんぴらの材料]

- 人参 …… 50g
- もやし …… 50g
- ごぼう …… 100g
- いんげん …… 30g
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 唐辛子 …… 適量
- ごま油 …… 適量

### 作り方

1. ピッツァ生地に余ったきんぴらをのせ、ピッツァチーズをのせる。
  2. 200℃に予熱しておいたオーブンに入れて7~8分焼く。  
(ガスオーブンの場合。電気の場合は温度も上げて時間も多めにする。)
- ※ピッツァソースをぬらなくてもOK。おいしい和風ピッツァの出来上がり!

### きんぴらのレシピ

1. 人参とごぼうは千切り、いんげんは斜め切り、もやしは根をとってきれいにします。
2. フライパンにごま油を入れ1を加えて炒めます。全体に油が回ったら砂糖・しょうゆを加えて煮ます。
3. 2の仕上げにみりん、唐辛子を入れ、再び火にかけ混ぜれば完成。



掲載しているレシピ以外にも、  
さまざまなエコレシピがあります。

くわしくは市ホームページをチェック!



# 食品ロスを減らすために、 身近でできることから始めてみましょう!

## 食品ロス削減チェックリスト

### ▶ 食品の管理

- 買い物の前には在庫をチェックする。
- 賞味期限、消費期限を確認して使いきる。

### ▶ 買い物時の工夫

- 空腹時には買い物をしない。
- 必要なものをメモして買い物をする。

### ▶ 料理の時は…

- 食材の使いきりができるようなエコレシピを実践する。
- インターネット等を活用して、余った食材を利用できるレシピを探す。
- 余った食材は切り分けて調理しやすいようにして保管する。



## コラム

## 賞味期限と消費期限の違い

「賞味期限」と「消費期限」はそれぞれ意味合いが異なります。  
正しく理解して食品の使いキリをしましょう!

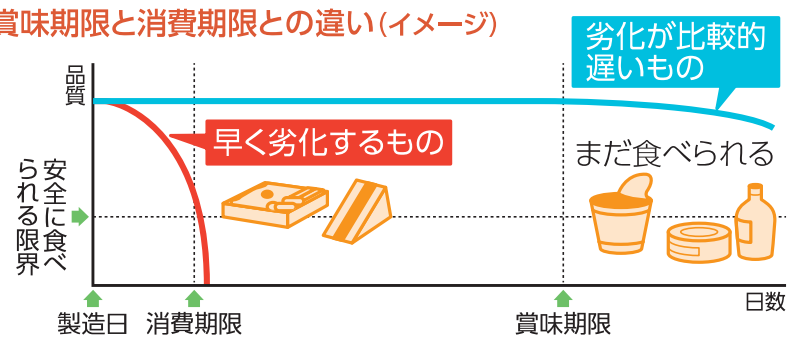
### 賞味期限 美味しく食べることができる期限

お菓子や缶詰等、長く保存することができるものに表示されています。そのため期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。食べる際は、食品の傷み等を考慮して判断しましょう。

### 消費期限 安全に食べることができる期限

お弁当やケーキ等、早く傷むものに表示されています。期限を過ぎるとお腹を壊すこともあるため、食べない方が安全です。

### ▶ 賞味期限と消費期限との違い(イメージ)



出典:農林水産省

エコレシピを  
実践して食品ロスを  
なくすのじゃ!



出世大名  
家康くん



---

発行

---

浜松市ごみ減量推進課  
TEL.053-453-6192

