

～アイデアで減らそう! 家庭の食品ロス～

スマート・フードライフ

Smart・Food Life

使い切り・食べ切り

レシピ

コンテスト

入賞レシピ&プロレシピ集

入賞レシピ



プロレシピ



参考にして、いろいろ
作ってみよう!

かがやくけん、かがわけん。

香川県



たるる

入賞レシピ!



最優秀作品 東かがわ市 西田 優さん考案

Misoスープdeマーボー ー幻のレシピー

(みそ汁をマーボー豆腐にリメイク)

朝の忙しい時間、味噌汁はせっかく作っても、熱いので食べるのに時間がかかることもあり、寝坊した人が飲まずに出掛けて残ることがあります。冷蔵庫で保存しても、食べる機会を失い三角コーナー行きになることもしばしばではないでしょうか？

味噌汁をマーボー豆腐にリメイクという意外な一品を試してみてください。

●材料 (2人分)

豆腐の味噌汁の残り	300ml
水	100ml
豚ミンチ	100g
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
水溶き片栗粉	大さじ2
(片栗粉と水は各大さじ1)	
ごま油	小さじ1
ねぎ	適量
とうがらし	適量
えのき	40g
しょうが(すりおろし)	少々
塩	少々

■作り方

- ① 薄く油を引いたフライパンで豚ミンチを炒め、火が通ったらオイスターソース、砂糖、食べやすい大きさに切ったえのきを加える。
- ② 味噌汁、水としょうが少々を加え、沸騰したら火を弱め、塩少々で味を調えます。水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみを出す。
- ③ ゴマ油を加え軽く混ぜ、器に盛って、小口切りにしたネギと輪切りにした唐辛子を乗せる。

審査員評

冷める際に具材に味噌汁がしみこむため、食べ残しの味噌汁を温めても、全体的に同じ味になり、作りたてであれば際立っていた具材ごとの旨味、立体感のある味わいは損なわれており、味噌の香り自体もとんでいるため、味噌汁のリメイクの際には、割り切って味噌に代わる味や香りを追加することが必要です。

見た目はもちろんマーボー豆腐風になっていますが、豚ミンチ、オイスターソースで味を変え、新たに追加したえのきの旨味とシャキシャキ感が味に立体感を与えています。そして定番ですがゴマ油の香りが食欲をそそります。

あえて豆板醤を加えないのは、味噌汁ベースのやさしい味わいを壊したくないという考案者の考えですが食べてみれば納得できます。

優秀作品 観音寺市 614ママさん(ペンネーム)考案

栄養満点ひじきパスタ

(子供が食べないひじきの煮物を子供が食べるひじき料理にリメイク)

食べものの好き嫌いは人それぞれですが、ひじきが苦手という話もよく聞きます。大人であれば、嫌いでも食べられますが、子供は全力で拒否して食べてくれない場合もしばしば。作る方は食べてもらいたくて、つつい多く作ってしまいますが、今日もやっぱり残ってしまったという事を繰り返していませんか？

ご飯やお好み焼きに混ぜ込むという方法もありますが、この意外なリメイクレシピを一度試してみたいはかがでしょうか？

●材料(2人分)

ひじきの煮物の残り	70g
ツナの缶詰 (マグロの油漬け)	1缶(140g)
スパゲッティ	120g
マヨネーズ	大さじ1
焼き肉のタレ (市販の醤油ベースの甘口のタレ)	大さじ1
塩	適量

■作り方

- ① たっぷりのお湯を沸かし、塩を加え、スパゲッティは袋の表示を目安に茹でます。
- ② ひじきの煮物の汁気を切り、フライパンでツナとマヨネーズとともに軽く炒める。
- ③ フライパンに、①の茹であがったスパゲッティを加え2分炒め、仕上げに焼き肉のタレを加えて更に30秒程度炒める。

審査員評

ひじき料理は煮物が多いのですが、その食べ残しのリメイクとしては意外性があります。

レシピを見ても味の想像がつきませんが、実際に食べてみるとツナの旨味を中心に、マヨネーズと焼き肉のタレが味を調え、子どもが嫌がるひじき感を抑えています。

本当は、ひじき本来の美味しさを味わってほしいところですが、食べ残しのひじきを子供に食べてもらうのに適したリメイクレシピだと思います。

また、とても手軽に作れるところが良いです。





優秀作品 丸亀市 Mさん(ペンネーム)考案 かぼちゃのみたらし団子 (かぼちゃの煮物をみたらし団子にリメイク)

かぼちゃやサツマイモの煮物を作っても、子供達は思ったほど食べてくれません。栄養バランスを考えて作っているのに残念です。

この残ったかぼちゃの煮物、みたらし団子にすれば子供も喜んで食べてしまいます。



●材料(2人分)

かぼちゃの煮物の残り	150g
片栗粉	大さじ4
みたらしのタレ	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1

■作り方

- ①かぼちゃの煮物の残りを実と皮に分け、片栗粉を実には大さじ3、皮には大さじ1を加えて、それぞれ密閉袋に入れて練り混ぜ、棒状にまとめる。
- ②袋から出して、団子にまとめ、沸騰したお湯の中に入れ、浮いてくるまで中火で茹で、取り出す。
- ③みたらしのタレを鍋で煮て、とろみを出す。
- ④②の団子をタレに絡める。

審査員評

かぼちゃを実と皮に分けることで2色団子にしています。特に実の方はとても色合いがキレイでかぼちゃの煮物のリメイクとは気づかないものです。このリメイクを前提に、かぼちゃの煮物を作るときは、薄口醤油で作っておくのが良いと思います。

元々の味付けが醤油ベースなので味の違和感が無いところが良いところであり、かぼちゃが苦手な方でも食べやすいです。

優秀作品 高松市 加登絢子さん考案

アジ 鱧の中落ち二色どんぶり

(魚の中落ちまで無駄なく使う)

自分で三枚おろしをすると、中落ち部分に身が多く残ることがあります。ネギトロに使われるマグロの身も中落ちからスプーンで削ぎ取ったものといわれていますが、アジなどでも同じように削ぎ取れます。

●材料(2人分)

アジの中落ち	80g
(大き目のアジの中落ち4匹分相当)	
卵	2個
砂糖	少々
合わせ調味料	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
酒	小さじ2
シソ	2枚
ご飯	適量
海苔	適量

■作り方

- ①アジを三枚おろしにする(左右の身の部分は刺身などの別の料理に使います)。
- ②アジの中落ち(背骨を含む部分)をまな板に乗せ、スプーンを使って引っ掻くように身を削り取ります。
- ③鍋に②の身を入れて、炒り、合わせ調味料を入れて煮る。
- ④フライパンに油を薄く引き、弱めの中火で砂糖を加えた卵液を混ぜながら炒ってそぼろを作る。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、④のそぼろを敷き詰め、③の炒り煮したアジの身を中央付近に盛りつける。
- ⑥お好みで刻んだシソ、刻み海苔を振りかけます。

審査員評

中落ち部分はそのまま捨てられることが多いものですが、コツさえつかめば意外と簡単に身を取ることが出来ます。刺身に出来る鮮度であれば、味噌などを加えて「なめろう」にするのも良いと思います。ご存知の方もおられるアイデアではありますが、素材を使い切るという点で、多くの人に参考として取り組んでもらいたいアイデアです。

また、アジの中落ちの代わりに、焼魚の食べ残しを使ってもおいしく作れると思います。





優秀作品 高松市 黒石美恵子さん考案 コリコリ野菜とカエリの酢の物 (調理で出た野菜の皮で副菜の酢の物を作る)

シチュー、カレー、おでん、味噌汁など、煮込み料理やスープによく使われる人参や大根ですが、その際に出た皮を使って、皮の食感を活かした副菜を作る使い切りレシピです。まさにおばあちゃんの知恵袋の工夫です。

●材料(2人分)

カエリチリメン	10g
大根の皮	40g
人参の皮	20g
キュウリ	50g
炒りごま	少々
合わせ酢	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

■作り方

- ①キュウリは小口切りにし、ピーラーでむいた大根の皮と人参の皮と合わせて塩を一つまみ振り、しんなりさせるため、5分程度置く。
- ②ボウルに合わせ酢を入れ、カエリチリメンを浸けておく。
- ③軽く水洗いした①をしぼり、②と和える。
- ④器に盛り、炒りごまを振る。

審査員評

とても素朴な料理です。昔はどここの家庭でもこのような工夫がされていたと思います。おでんのような料理では、大根を皮付きのまま煮込んでもおいしく食べられません。例えば、おでんを作る際に出た皮を無駄にせずに、むしろそのコリコリした食感を活かせば美味しく食べられ、品数も増やすことができます。イリコのダシがらをフライパンで炒ったものをカエリチリメンの代わりに使えば、さらに食品ロスを減らすことができます。



料理研究家の山中仁です。
使い切り・食べ切りレシピの見本となるレシピを作ってみました。
食品ロスは少しの工夫で、おいしく減らせます。

1. 使い切るレシピ案 (例えば、イリコを捨てずに食べてみる)

観音寺の沖、燧灘に浮かぶ伊吹島は香り豊かで上質なダシが取れるイリコで有名です。
ダシがらと言っても、旨みが無くなってしまったものではありません。
このダシを取った後のイリコをオリーブオイルに漬けるとアンチョビ風になります。
そのままでも美味しいですが、スパゲッティに使うのがオススメです。

●イリコアンチョビ

※作りやすい目安

イリコのダシがら	8尾分
塩	2つまみ
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1/2片

■作り方

- ①ダシを取った後のイリコをザルにあげておく。
- ②かるく水気を拭いてから塩を振りかけ、にんにくのスライスとオリーブ油を加え浸ける。
- ③容器に入れて冷蔵庫で保存しておく。



●フレッシュトマトのスパゲッティ

材料 2人分

ミニトマト	100g
スパゲッティ	120g
塩	適量
オリーブ油	大さじ2
イリコアンチョビ	10g
レーズン	小さじ1
唐辛子	1本
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
バジル	適量
粉チーズ	お好みで

■作り方

- ①たっぷりのお湯を沸かし、塩を加え、スパゲッティは袋の表示を目安に茹でます。
- ②ボウルにオリーブ油とレーズン、こしょう、ガーリックパウダー、種を取った唐辛子を加える。
- ③イリコアンチョビは、大きいものはトッピングに、砕けたものや小さいものは刻んで加えます。
- ④ミニトマトは洗って、二つ割りにしてボウルに加えなじませてから、①の茹であがったスパゲッティを加え、よく混ぜてお皿に盛り付けます。仕上げに粉チーズを振りかけ、バジルの葉を添えます。



2. リメイクレシピ案 (例えば、筑前煮を、酢豚に作り替えてみる)

料理した後に家族から「ご飯要らない」の連絡が入って余ったり、常備菜のつもりで作った筑前煮も、翌日には人気がありません。同じメニューが続くとどうしても箸が進まないものです。思い切って全然違う料理に作り替える。変化をつけることで飽きない食事を演出しましょう。

●筑前煮酢豚

材料 2人分

筑前煮の残り	180g
豚バラ肉	150g
片栗粉	小さじ3
合わせ調味料	
水	100cc
中華スープの素	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
ねぎ、しょうが(みじん切り)	各小さじ1
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1

■作り方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切り、片栗粉を小さじ2まぶす。筑前煮にも小さじ1の片栗粉をまぶしておく。合わせ調味料を合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、豚バラ肉を両面カリッとするまで焼き、取り出します。余分な油をふきとります。
- ③弱火にして、ネギとしょうがを炒め、香りが出れば①の筑前煮を入れて炒めます。温まってくれば合わせ調味料を加え、沸かします。
- ④豚バラを戻し入れてなじませ、とろみがつけば鍋肌にごま油を加え、器に盛り付けます。





●そうめん餅

小豆島特産のそうめんは、夏の定番メニューです。
 ただ、夏バテなど体調を崩しやすい季節でもあるので、
 日によってはどうしても食べ残すこともあります。
 のびた麺をそうめんとして食べるより、お餅にする方が
 絶対オススメです。

材料 2人分

茹でたそうめん残り	1束分
片栗粉	大さじ2
おろし大根	50g
ごま油	小さじ1
焼き海苔	適量
たれ	
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

■作り方

- ① 茹でて残ったそうめんは、ハサミなどで細かく刻みましょう。
- ② ポリ袋に入れて、片栗粉を振り入れ、皮のままおろした大根を汁もすべて加え軽く揉みながらまとめます。
- ③ 4等分にして丸め、平らに形を整えます。
片面に海苔をつけ、フライパンにごま油を薄く引いて両面を焼きます。たれを加えて、からめます。
- ④ 表面にたれがまとわりつけば、お皿に盛り付けます。



3. サルベージレシピ案 (例えば、オリーブの新漬けを、ばら寿司の具材にしてみる)

普段使われない食材は、いつまで経ってもそのままになりがちです。また、合わせ調味料・ビン詰・缶詰など、開封後には早めに食べ切らなければいけないものも、使い残しが冷蔵庫の肥やしになりがちです。こういった食材を活かし、食べ切るのがサルベージ(救出)レシピです。

●お新香ばら寿司

オリーブの新漬け、たくあん、小梅の一体感ある小気味良い食感の中に、オリーブの繊細な旨味が感じられます。御馳走の代表格であるお寿司ですが、使い勝手の良い具材で気軽に作れ、使い残しのマーマレードを使えば、柑橘の爽やかさとゴマの芳醇さのバランスが秀逸です。ジャムやオリーブの意外な使い方にチャレンジしてみてください。

材料 4人分

米	2合分
昆布	5cm角
酒	大さじ2
すし酢	
米酢	70ml
マーマレードジャム	30g
塩	小さじ1/2
具	
オリーブの新漬け	8粒
うり、たくあん、小梅など	
	合計120g程度
ごま	大さじ1
刻みのり	適量

■作り方

- ①米は研いで、昆布と酒を加え普通に炊く。
(少し水を少なめに)
- ②米酢にジャムと塩をよく溶かしておく。
具のお漬け物等は、細かくきざんでおきます。
- ③炊き上がったすし飯にすし酢を切るように混ぜ、
うちわであおいで冷めます。
- ④すべての具をちらしながら加え混ぜ、お皿に
盛り付け、刻みのりを上に乗せます。





●佃煮の揚げサンド

家庭でシューマイや餃子を作るときは、皮をぴったりと使い切れることはまずありません。余った皮で作るレパートリーがあれば、心置きなく自家製シューマイ・餃子に取り組みます。※今回の具材は使い残しの海苔の佃煮ですが、更に地エビなどを刻んで乗せてもおいしいです。

材料 4人分

食パン	1枚半
フィッシュソーセージ	1本
溶き卵	1/2個分
シューマイの皮	8枚
海苔の佃煮	大さじ1
サニーレタス	適量
揚げ油	適量

■作り方

- ① 食パンは4等分して半分の厚さにする。
(サンドイッチ用食パン3枚でもOK。)
- ② 溶き卵を乗せる側に塗る。細かく切ったフィッシュソーセージをのせて、海苔の佃煮を乗せシューマイの皮をかぶせてサンドし、軽く押しつける。
- ③ 表面に溶き卵を塗ります。
- ④ 170度の油で色づく程度に揚げます。
半分に切って、お皿に盛り付け、サニーレタスを添えます。



食品ロスを減らす 使い切り・食べ切り レシピが出来ました。

“スマート・フード
ライフレシピ”と
呼んでね!



食べ残しなどの食品ロスは無駄なく食べれば出ないものです。もったいないですよね。また、食べられるのであれば、野菜の皮なども全部使えば生ごみが減ってゴミ袋代の節約にもつながります。

県では、食品を無駄なく、美味しく食べ切るための工夫を県民の皆様から教えてもらうため、平成30年度に「使い切り・食べ切りレシピコンテスト」を開催し、多くの方から応募をいただきました。その中でも、皆様に知ってほしい優れたアイデアレシピを5品選定しました。

レシピコンテストの際に、見本として料理研究家の山中仁さんに考案してもらったプロレシピと合わせて10品のアイデアレシピを皆様に紹介します。どのレシピも簡単に、美味しく作れるものばかりです。

これらを参考にして、スマート・フードライフに取り組んでいただければと思います。



とってもウマそうじゃ。
私にも簡単に出来そう
じゃな。

私も思いつかないアイデアね!
色々応用できそう。



食品ロスとスマート・フードライフ

食べ残しなど、本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品を「食品ロス」といいます。食べ物を無駄にしない、食品ロスを減らす生活は、環境と身体（健康）と家計にメリットがあります。食品ロスを減らす生活習慣を県では「スマート・フードライフ」と名付け、取組みのコツを提案しています。



香川県たるる 🔍 で検索してね

見てみてね!



香川県環境森林部廃棄物対策課 総務・廃棄物政策グループ

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号

TEL(087)832-3223 FAX(087)831-1273 E-mail:haitai@pref.kagawa.lg.jp

平成30年10月