



非常食も



使いきり レシピ集

残り野菜も





「食品ロス」は深刻な問題です

まだ食べられるのに捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」。日本では年間約*643万トンにのぼります。これは、毎日一人あたりお茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。食品ロスを減らすためにも、みなさん一人ひとりが食品の食べきりを心がけることが大切です。

*農林水産省 平成28年度推計



ご家庭の非常食、捨てたらそれも食品ロス

今回注目したのが、災害に備えてみなさんの家に備蓄している非常食。大量に買った缶詰や乾パンが気がつけば賞味期限を大幅に過ぎていた経験はありませんか？

非常食も食べずに捨ててしまえば、食品ロスになってしまいます。非常食を災害時だけでなく、日常の食生活にも取り入れ、防災と食品ロス削減の両方を意識して無駄なく使いきりましょう。



非常食も工夫次第でおいしい料理に

非常食や残り野菜を活用したレシピを鈴木まり子先生がご紹介します。(P.03~)

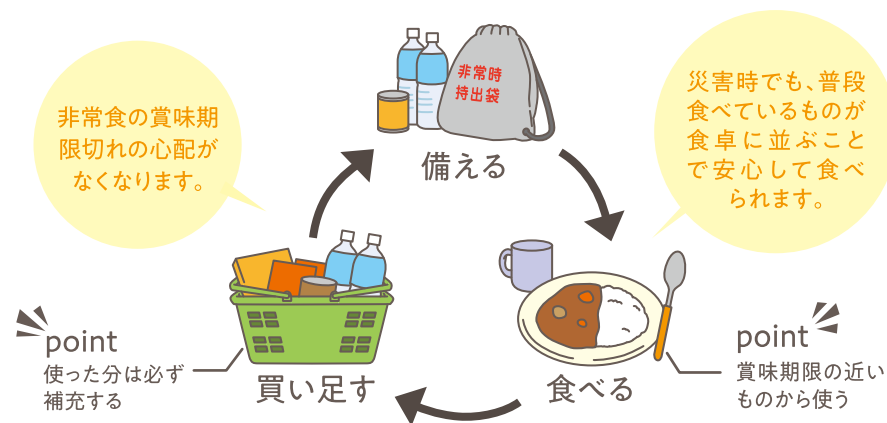


マリアージュキッチン
主宰 鈴木 まり子

栄養士
野菜ソムリエプロ
飾り巻き寿司マスターインストラクター
秋田テルサ料理教室講師
各種イベント・出張料理教室開催

日常的に食べて買い足す 「ローリングストック法」

非常時にも食べられる食品を少し多めに備蓄します。そして、日常生活で消費しながら使った分を買い足すことで、常に一定量の食材をストックしておく方法です。



1ヶ月に1回非常食を
食べる日を作っては？

非常食の例



飲料水
(1人1日3ℓ)



ごはん
(アルファ米)



レトルト食品



インスタント食品
(味噌汁、スープなど)



缶詰



カップ麺



板チョコなどのお菓子

お菓子はエネルギー補給効果のほか、精神的ストレスをやわらげる効果も

もしもの災害に備え、最低3日分、理想は1週間分程度の備蓄が必要です。食べ慣れたものなど普段使いの食材を買い置きしましょう。高齢者、乳幼児、食物アレルギーのあるかたの食材は別途用意しましょう。

非常食が秋田名物
味噌たんぽに!

アルファ米の味噌たんぽ

◆材料(3本分)

アルファ米……1袋(100g/できあがり270g)

A(合わせ味噌)

味噌……………40g

砂糖……………40g

みりん……………大さじ1/2

酒……………大さじ1/2

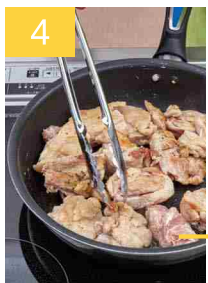
アルファ米とは?

炊飯したお米を乾燥させたもの。
水かお湯を注ぐだけで柔らかく美味いご飯が手軽にできる非常食グッズ。非常食のほか、登山などアウトドアでも使われています。

1. アルファ米は表示線までお湯を注ぐ。
2. 出来上がったら、袋の中でごはん粒が半分残る程度につぶし、3等分にして割りばしにきりたんぽ状につける。
3. 小鍋にAを入れ、とろりとするまで煮詰める。
4. 2.をフライパンに置き、強火で焼き目をつける。
5. 3.を4.の全体にはけで塗る。



1. 鶏もも肉の皮目にフォークで数カ所穴を開け、6等分にカットし、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶしておく。
2. エリンギ、ピーマン、パプリカは乱切り。玉ねぎはくし切りにする。
3. Aを合わせておく。
4. フライパンにオリーブ油を入れ、1.、2.の順番に炒める。
5. 4.に3.を加え、中火で20分程煮込む。塩・こしょうで味を調え、仕上げにバターを加える。



チキンとトマト缶の煮込み



フライパン1つで
簡単煮込み料理!

◆材料(4人分)

- 鶏もも肉……………2枚
- エリンギ……………2本
- 玉ねぎ……………1個
- ピーマン……………2個
- パプリカ(赤)……………1/2個
- 小麦粉……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ1
- バター(仕上げ用)……………10g

A(ソース)

- カットトマト缶……………1缶
- 白ワイン……………50cc
- 水……………200cc
- コンソメ顆粒……………小さじ2
- にんにく(みじん切り)……………1かけ
- トマトケチャップ……………大さじ3
- 塩・こしょう……………少々

具たくさんで
この一品だけで
大満足!

さば味噌煮缶と 野菜の味噌煮込み

◆材料(2~3人分)

さば味噌煮缶(大).....1缶
白菜.....1/4株
しいたけ.....4枚
にんじん.....1/3本
厚揚げ.....1枚
ねぎ.....1本

しょうが(すりおろし).....1かけ
だし汁.....3カップ
酒.....大さじ2
味噌.....大さじ2~3
すりごま(白).....大さじ2



1. 白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。しいたけは、いしづきを取り4つに切る。にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切り、厚揚げは食べやすい大きさに切って、熱湯を回しかける。
2. 鍋にだし汁を入れて中火で煮立てる。さば味噌煮缶、酒、味噌、しょうがを入れ、しいたけ、にんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
3. 2.に白菜、厚揚げ、ねぎを加え、仕上げにすりごまを入れる。

◆材料(2人分)

さんまのかば焼き……………1缶
 ご飯……………400g
 卵……………2個
 万能ネギ……………5本
 サラダ油……………大さじ1
 ごま油……………大さじ1
 塩……………少々
 中華スープの素……………小さじ1/2
 しょう油……………少々

1. 温かいご飯に溶いた卵を混ぜ、塩少々を混ぜる。
2. さんまのかば焼きは粗くほぐす。万能ネギは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、1.を強火でほぐしながら炒める。
4. 中華スープの素を加え、万能ネギを入れる。
5. さんまのかば焼き(汁も)を入れ、最後にしょう油少々を加えて味を調える。

さんまのパラッとチャーハン



温かいご飯に卵をよく混ぜるのがコツ!



別茹でなしで簡単時短パスタ

簡単

ツナトマト缶パスタ

◆材料(2人分)

パスタ……………160g
 玉ねぎ……………1/4個
 えりんぎ……………1本
 にんにく……………1かけ
 オリーブ油……………大さじ1
 ツナ缶(大)……………1缶
 塩・こしょう……………少々
 粉チーズ……………適宜
 パセリ(みじん切り)……………適宜

A(パスタソース)

トマト缶……………1缶
 水……………300ml
 コンソメ顆粒……………小さじ2
 塩……………小さじ1/2

1. 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。えりんぎは長さを半分にしてから、縦半分にして、薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、玉ねぎを加えて中火にし、えりんぎも加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
3. Aを加え、煮立ったらパスタを入れる。蓋をして時々混ぜながら、パスタのゆで時間(商品表示)より2分程長く、水分が少なくなるまで煮る。(固さをみながら途中水分がなくなったら、水を足す)
4. 汁を切ったツナ缶を入れ、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛り、粉チーズとパセリを散らす。





常備菜としても
大活躍!

切り干し大根と 鶏ささみ缶のごま酢あえ

◆材料(4人分)

切り干し大根(乾燥).....30g
 鶏ささみ缶(小).....1缶
 にんじん.....1/4本
 しいたけ.....3枚
 油揚げ.....1枚
 ごま油.....大さじ1

A(あえ衣)

すりごま(白).....大さじ2
 酢.....大さじ2
 砂糖.....大さじ2
 塩.....小さじ1/2

1. 切り干し大根は流水で洗い、たっぷりの水で10分程つけて戻す。戻したら軽く水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく。
2. にんじんは細めのせん切り、しいたけは薄切りにする。油揚げは、油抜きして細切りにする。
3. ボウルにAのあえ衣を作る。
4. フライパンにごま油を入れ、中火で1.と2.を入れて炒める。鶏のささ身缶も汁ごと入れ、しんなりするまで炒める。
5. 4.を3.のあえ衣に少しずつ加えながら入れ、よくあえる。しばらく味をなじませ、冷めてから盛り付ける。

大根は切り干し大根にすると大根の栄養が濃縮され、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む高栄養食品になります。



サバ缶のフチトロあえ

◆材料(2人分)

サバ缶(水煮).....1缶
 大根.....5cm
 長芋.....5cm
 とんぶり.....大さじ2
 万能ネギ.....5本
 大葉.....3枚
 かいわれ大根.....1/4パック
 いらごま(白).....小さじ1
 ポン酢.....大さじ2

1. 大根はすりおろして、水気を切る。長芋もすりおろしておく。とんぶりはさっと水に入れ水気を切る。
2. 万能ネギは小口切り、大葉はせん切り、かいわれは3等分にする。かいわれは飾り用に少し残す。
3. 1.と2.を混ぜ合わせる。サバ缶の水気を切って入れ、ポン酢を加えてさっとあえる。
4. 器に盛り、かいわれ大根のをせ、ごまを振る。



乾パンの ダブルチーズおつまみ

◆材料(2人分)

乾パン.....16個
 しょう油.....適量
 粉チーズ.....適量
 とろけるスライスチーズ.....2枚
 青のり.....適量



1. しょう油を器に適量入れ、乾パンをしょう油にくぐらせる。
2. グリルにくっつかないようにアルミホイルを敷く。(IHはクッキングシートでも良い)
1.を8個1組にしてのせ、粉チーズを全体にまぶし、とろけるスライスチーズをかぶせる。
3. 強火で2~3分焼く。(チーズが少し柔らかくなる程度)
4. 最後に青のりをふりかける。



カラフル夏野菜で
夏バテ防止!

夏野菜のキーマカレー

◆材料(4人分)

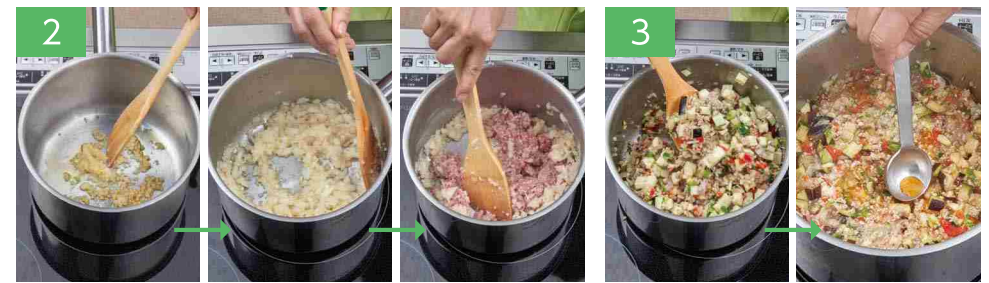
ひき肉……………300g
 玉ねぎ……………1個
 パプリカ(赤)……………1/2個
 ピーマン……………2個
 ズッキーニ……………1本
 なす……………2本
 サラダ油……………大さじ1
 にんにく……………1かけ

しょうが……………1かけ
 ケチャップ……………大さじ2
 ウスターソース……………大さじ2
 カレールー……………1/2箱
 ガラムマサラ(あれば)……………少々
 ローリエ……………1枚
 塩・こしょう……………少々
 水……………150cc~200cc

1. にんにく、しょうがをみじん切りにする。その他の野菜は1cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて、弱火でにんにく、しょうがを熱する。香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。透き通ったらひき肉を加え炒め合わせる。
3. 2.に残りの野菜を入れて炒めたら、水、ローリエを加え、あくをとりながら中火で5分ほど煮込む。
4. いったん火を止め、ケチャップ、ウスターソース、カレールー、ガラムマサラを入れ弱火で10分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。



なす以外は
フードプロセッサが
おすすめ!



delicious!

◆材料(3~4人分)

大根の皮、にんじんの皮……合わせて200g位
 ごま油……………小さじ2
 砂糖……………大さじ1
 酒……………大さじ1と1/2
 みりん……………大さじ1
 しょう油……………大さじ1と1/2

いりごま(白)……………小さじ1
 すりごま(白)……………小さじ1

お好みで
 一味か七味唐辛子……………適量

大根とにんじんの皮のきんぴら



皮も栄養満点!
 捨てずに使いましょう

1. 大根とにんじんの皮は厚めにむいて、長さ4~5cm、幅5mmに切る。
2. フライパンを熱してごま油、1.を入れて中火で炒める。
3. 大根の表面が透き通ってきたら、砂糖、酒、みりんを入れて炒め合わせ、しょう油を加えて、水分を飛ばしながら炒める。
4. 水分がなくなったら、いりごま、すりごまを混ぜる。
5. お好みで、一味唐辛子または七味唐辛子を振る。

にんじんはカロテンを多く含みますが、そのカロテンは皮のすぐ内側に多いので、皮ごと調理すると栄養満点です。



チーズ大根もち

◆材料(2人分)

大根……………200g
 片栗粉……………50~60g
 ねぎ(青い部分)……………20cm
 桜エビ……………大さじ2
 とろけるチーズ……………50g
 塩・こしょう……………少々
 サラダ油……………適宜

付けタレ
 しょう油……………適宜
 わさび……………適宜

1. 大根をおろしてボウルに入れ、片栗粉、塩・こしょうをする。
2. ねぎを粗刻みにしたら、1.にねぎ、桜エビ、とろけるチーズを加えて良く混ぜる。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、2.を両面こんがり焼く。
4. 付けタレのわさびしょう油をつけていただく。



mochimechi

冬野菜の具だくさん塩麴スープ

冬野菜スープで
心も身体もぽっかぽか



- ◆材料(4人分)
- 玉ねぎ……………1/2個
 - 大根……………10cm
 - にんじん……………1/3本
 - かぼちゃ……………1/8個
 - 厚切りベーコン(厚さ1cm程度)……………1枚
 - にんにく(みじん切り)……………1かけ
 - オリーブ油……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々
 - 薄口しょう油……………大さじ1

- *A(スープ)*
- 塩麴……………大さじ3
 - 水……………4カップ

1. 玉ねぎ、大根、にんじんは1cm角に切り、かぼちゃは種とワタを除いて1.5cm角に切る。
2. ベーコンも1cm角に切っておく。
3. 鍋にオリーブ油、みじん切りにしたにんにく、ベーコンを入れて弱火で炒め、ベーコンから油が出たら1.を入れ中火で炒める。
4. 3.にAを入れてふたをし、材料が柔らかくなるまで煮る。
5. 塩・こしょう、薄口しょう油を加えて味を調える。



かぼちゃと豆腐で
ヘルシーパンケーキ

かぼちゃのパンケーキ

- ◆材料(4枚分)
- | | |
|---------------------|-------------------|
| ホットケーキミックス……………200g | かぼちゃ……………1/8個 |
| 絹豆腐……………150g | 粉砂糖……………適量 |
| 卵……………1個 | ケーキシロップ……………適量 |
| 牛乳……………50cc | ホイップクリーム……………お好みで |
| 砂糖……………大さじ1 | ミント……………適量 |
| 溶かしバター……………10g | |

1. ボウルに絹豆腐を水気を切らずに入れ、泡だて器でツブツブがなくなるまで良く混ぜる。卵、牛乳、砂糖、溶かしバターを加えてさらに混ぜ、最後にホットケーキミックスを入れよく混ぜる。
2. かぼちゃは5mmほどの厚さで一口大にして茹でる。
3. フライパンを弱めの中火で温め、1.の生地を直径12cmの円形に広げる。表面が少しプツプツしてきたらかぼちゃをのせて焼き、裏返して1~2分焼く。これを4枚焼く。(かぼちゃを生地に混ぜ込んでも良い)
4. 皿に盛り、ケーキシロップ、粉砂糖をかけ、ミント、お好みでホイップクリームを添える。



生地に豆腐を使っているので、ヘルシーでもっちり。ボリュームアップにもなります!

「食材を食べることで
生ごみを減らそう！」

そんな思いから生まれた
市民のみなさんによる
アイデアレシピ集！

その他の入賞作品は、

食べきりアイデアレシピ

検索



入賞作品のご紹介

最優秀賞

夏満喫!!の 【ミネ“スイカ”ローネ】

吉川 ひかるさん作



材料と分量 (4人分)

- 鶏肉.....200g
- 夏野菜.....適量
(なす・トマト・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ズッキーニ・アスパラガス等々...)
- スイカの皮.....適量
(夏を満喫するために思い切って買った、大玉の厚い皮がオススメです)
- ※鶏肉・夏野菜・スイカの皮で、鍋の満杯(8分目位)に調節します。
- オリーブオイルかサラダ油.....少々
- 水.....600~800cc
- コンソメ.....18g(4.5gのスティック4本分)
- 塩・こしょう.....少々
- トマトケチャップ

作り方

- ①鶏肉・夏野菜・スイカの皮を一口角に切ります。
※スイカの皮は、外側の緑の部分を剥き、白い部分だけを使います。
- ②鶏肉→野菜→スイカの皮の順番で、オリーブオイル(なければサラダ油)で軽くいためます。
- ③600~800ccの水を入れ火を通します。野菜からも水分が出るので、野菜がゴロゴロしていても大丈夫です。
- ④火が通ったら味をみて、コンソメ・塩・こしょう・トマトケチャップで味を調えます。
(その時の材料で、甘めになったりしますが、そこは台所に立つ人の腕の見せ所。コンソメ・塩・こしょう・トマトケチャップでお好みの濃さに調節します。)
固まる油分がないので、温めても冷やしても美味しくいただけます。

！ レシピのポイント

大きなスイカは食べ切れなかったり、食べてもごみの日までスイカの皮が傷んでしまったり…と、食べた後の処理にも困ってました。そこで、スイカが夏野菜のズッキーニと同じウリ科の植物であることから、ミネストローネでの利用を思いつきました。スイカの皮=味噌漬けの再利用はありますが、スープにしたことで、小さな子ども達も食べる事が出来ると思えました。