

非常食が秋田名物の  
味噌たんぽに！  
アルファ米の  
味噌たんぽ

【材料(3本分)】

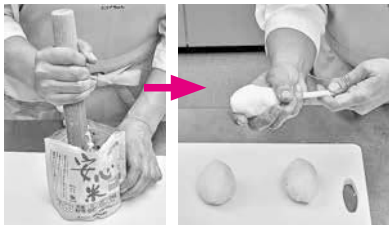
・アルファ米▶1袋(100g/できあがりは270g)

★A(合わせ味噌)★

・味噌▶40g ・砂糖▶40g  
・みりん▶大さじ2分の1 ・酒▶大さじ2分の1

【作り方】

- ① アルファ米は、袋内側の表示線までお湯を注ぐ
- ② 出来上がったら、袋の中でご飯粒が半分残る程度につぶし、3等分にして割り箸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



とろりとするまで

塗る量はお好みで

アルファ米=炊飯したお米を乾燥させたもので、水かお湯を注ぐだけで柔らかくておいしいご飯が手軽にできる非常食です。非常食のほか、登山などのアウトドアでも使われます。

# 食材を使い切る ひと工夫を！



【問】環境都市推進課 ☎(888)57088

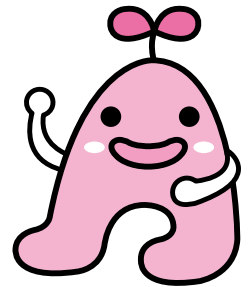
食材を使い切る「ひと工夫」をまとめた冊子「使い切りレシピ集」。余った野菜はもちろん、非常食もおいしくいただくアイデアが満載です！

掲載した料理のレシピは14品で、今回はその中から4品をご紹介します。ぜひお試しください。

「使い切りレシピ集」は、市役所3階の環境都市推進課などで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号〉1021995

## なくそう！ 食品ロス！



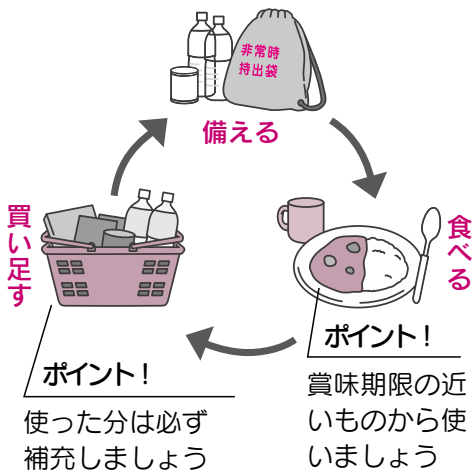
まだ食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」。日本では年間約64万ト(農林水産省 平成28年度推計)にのぼります。これは、毎日1人あたりお茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。食品ロスを減らすためにも、みなさん一人一人が食材の食べきり心掛けることが大切です。

## 非常食を日常的に食べて買い足す ローリングストック法

非常時に備え自宅で保管していた食材が、気づいたら賞味期限切れになっていた…、といった経験はありませんか？

「ローリングストック法」とは、自宅に備蓄した食品を、日常生活で消費しながら使った分を買い足し、常に一定量の食材をストックしておく方法です。

これも賞味期限切れの非常食をなくす、食品ロス削減の一つの手段です。ぜひ実践してください。なお、備蓄品は、普段食べ慣れた食材などを買い置きしましょう。災害時でも、普段食べているものが食卓に並ぶと安心します。





### 乾パンのダブルチーズおつまみ

#### 【材料(2人分)】

- ・乾パン▶16個 ・しょうゆ▶適量
- ・粉チーズ▶適量 ・青のり▶適量
- ・スライスチーズ(とろけるタイプ)▶2枚

#### 【作り方】

- ① しょうゆを器に適量入れ、乾パンをしょうゆにくぐらせる
- ② グリルにくっかないようにアルミホイルを敷く(IH調理器の場合、クッキングシートでも可)。  
①を8個1組にしてのせ、粉チーズを全体にまぶし、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

#### こんなレシピも掲載しています♪

- チキンとトマト缶の煮込み
- さば味噌煮缶と野菜の味噌煮込み
- ツナトマト缶パスタ ■切り干し大根と鶏ささみ缶のごま酢あえ
- もちもちチーズ大根もち など



### さんまのパラッとチャーハン

#### 【材料(2人分)】

- ・さんまのかば焼き(缶詰)▶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2分の1
- ・しょうゆ▶少々



#### 【作り方】

- 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、最後にしょうゆ少々を加えて味を調える



### 大根とにんじんの皮のきんぴら

#### 【材料(3～4人分)】

- ・大根の皮、にんじんの皮 ▶合わせて約200g
- ・ごま油▶小さじ2
- ・砂糖▶大さじ1 ・みりん▶大さじ1
- ・酒▶大さじ1と2分の1
- ・しょうゆ▶大さじ1と2分の1
- ・いりごま(白)、すりごま(白) ▶各小さじ1
- ・一味か七味唐辛子▶お好みで

#### 【作り方】

- ① 大根・にんじんの皮は厚めにむき、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、しょうゆを加えて、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



## 7月からレジ袋の有料化が始まります

7月から始まるレジ袋の有料化は、海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの解決に向けた第一歩として取り組むものです。今回の有料化を通して、一人一人が環境のためにできることは何かを考えてみましょう。

レジ袋の売り上げの使い道は、各お店が判断しますが、すでに環境保全や社会貢献に活用している事業者もあります。消費者だけでなく事業者も環境について考えるきっかけにしましょう。

買い物へは  
マイバッグを  
持って行こう！

すでに秋田市内でもレジ袋の有料化を行っているお店があります。レジ袋を辞退する機会は、スーパー、ドラッグストア、コンビニエンスストア、ホームセンターなどがあります。

有料化は7月からですが、レジ袋が無料であるかに関わらず、今から環境を意識し、買い物にはマイバッグを持って行きましょう！

#### 【問い合わせ】

環境都市推進課 ☎(888)5708