

「クックパッド 横浜市公式キッチン」

横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。
[リンク](http://cookpad.com/kitchen/13667683) <http://cookpad.com/kitchen/13667683>

横浜市 クックパッド 検索

捨ててしまいがちな部位をレシピにした「始末の一品」

野菜の皮や茎など、本来捨ててしまいがちな部分を活用したレシピを紹介しています。横浜市資源リサイクル事業協同組合が毎月発行する月刊「Rd(リサイクルデザイン)」に掲載されています。
[リンク](http://www.recycledesign.or.jp/rd/) <http://www.recycledesign.or.jp/rd/>



「横浜市の学校給食の献立紹介」

横浜市の学校給食の献立を写真で紹介。作り方も載っています。
[リンク](http://www.ygs.or.jp) <http://www.ygs.or.jp>



〈給食の献立〉
ポークカレー



〈新献立の紹介〉
ブラジル料理ピカジーニョの献立

よこはま学校食育財団 検索

横浜で「地産地消」

地産地消とは、「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」を言います。横浜市では、市民の皆様が横浜の農業と農畜産物の情報を届け、日常の暮らしの中に、横浜の農業・農畜産物のつながりをつくっていきたくと考え、地産地消を進めています。

[リンク](http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tisantisyo/) <http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tisantisyo/>



「ヨコハマR(リデュース)ひろば」

リデュースをはじめとした3Rの情報が集まるインターネット上の交流ひろばです。ヨコハマR委員会の概要や取組事例なども紹介しています。

「ヨコハマR(リデュース)ひろば」は令和2年3月31日をもって終了しました。



制作: ヨコハマR委員会

協力: 公益社団法人 日本包装技術協会(ヨコハマR委員会事業者委員)

横浜市資源リサイクル事業協同組合(ヨコハマR委員会事業者委員)

公益財団法人 よこはま学校食育財団

食品ロス削減推進の会

発行: 横浜市資源循環局3R推進課 TEL:045-671-3593 FAX:045-663-5834



G30 のその先へヨコハマ3R夢!

リサイクル選性(A)
この印刷物は、印刷済みの紙へリサイクルできます。

平成28年9月発行



ヨコハマ3R夢(スリム)！
マスコットイーオ



学校給食で人気のレシピを掲載!!

「使い切りレシピ」

旬野菜

まるごと

少しだけ残っている野菜を使いたい!

冷蔵庫の残り野菜を集めてできるレシピは?

リメイクレシピや野菜の保存方法なども紹介しているよ!

食べ物のもったいない(食品ロス)「0^{ゼロ}」が目標!

栄養満点! 簡単時短レシピが満載!

旬野菜はおいしくて栄養が豊富!

使い切り野菜を捨てず
悲しうな

野菜をまるごと使い切り「食べ物のもったいない」を減らすためのレシピ集!

- 栄養バランスがよくヘルシーで、子どもに人気のある給食献立をベースにし、家庭用にアレンジ!
- 季節ごとに「旬野菜」を1つピックアップ!
- 「時短テクニック」「アレンジレシピ」「リメイクレシピ」などの情報を掲載!
- ヨコハマR委員会市民委員の調理や保存に関するテクニック「私の工夫」は必見!

- 🕒 時短ポイント
- 💡 アレンジポイント
- 🔍 リメイクポイント

春が旬の食材 キャベツ

まるごと
使い切るのが
難しい!



春が旬の野菜▶新たまねぎ、せり、菜の花、たけのこ、さやえんどう、セロリなど

みそキャベツあんかけやきそば

野菜がたっぷり取れる絶品料理! 冷蔵庫にある残り野菜を入れてOK!



🕒 25分

- 材 料** (2人分/1人当たり487cal)
- | | |
|------------------|-----------------|
| むし中華麺 …… 2玉 | 揚げ油 |
| 豚ひき肉 …… 100g | キャベツ …… 3枚 |
| にんじん …… 3cm(30g) | ねぎ …… 1/3本(30g) |
| しょうが …… 1片 | にんにく …… 1片 |
| 炒め油 …… 小さじ1 | |
- A
- | | |
|--------------|-------------|
| しょうゆ …… 小さじ2 | みそ …… 小さじ4 |
| みりん …… 大さじ1 | 塩 …… 小さじ1/2 |
| かたくり粉 大さじ1 | 水 …… 400cc |
| ごま油 …… 小さじ1 | |

作り方

- ①むし中華麺を油(180°Cから200°C)で揚げる。
- ②ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ③キャベツ・にんじんは短冊切り、ねぎはななめ切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒める。
- ⑤中火にし、豚ひき肉を炒め、キャベツ・にんじん・ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥混ぜ合わせておいたAの調味料をまわし入れ、しばらくしたらごま油を入れて完成。



🕒 時短ポイント 麺は市販の揚げ麺でもOK!
にんにくやしょうがはチューブで代用OK!

💡 アレンジポイント 冷蔵庫にある余った野菜も入れてオリジナルの焼きそばにアレンジ!

📌 正しい保存方法で 傷みやすい芯をまず取り除き、その後、取り除いた芯の部分に湿らせたペーパータオルを詰め、保存用袋(なければビニール袋)に入れて冷蔵庫で保存します。



👉 私の工夫 ~保存容器の活用~

洗った野菜を水切りし、大きめに切り分け、容器で保存しています。取り出してすぐにサラダなどに使えて便利です。農家さんが大切に育てた野菜なので、保存の仕方も工夫し、大切に食べられたらいいですね。



ヨコハマR委員会 市民委員Kさん

磯香あえ

火も鍋も使わない作り方もあります! 調理目安時間10分なので、手早く作れます!



🕒 10分

- 材 料** (2人分/1人当たり18cal)
- キャベツ …… 葉1枚(100g)
 - こまつな …… 1株(50g)
 - 焼きのり …… おにぎり用1枚
 - しょうゆ …… 小さじ1杯
 - 塩 …… 少々



作り方

- ①キャベツ(短冊切り)・こまつな(2cm)は切り、ゆでる。冷水にとって冷まし、冷めたら水気を切る。
- ②焼きのりは、はさみで切るか、手でちぎる。
- ③キャベツ・こまつなに塩をふり、焼きのり・しょうゆであえたら完成。

🕒 時短ポイント キャベツやこまつなは、ゆでる代わりにラップに包んでレンジで加熱してもOK!
(レンジ時間目安<600ワット) キャベツ:1分30秒 こまつな:50秒!

💡 アレンジポイント 焼きのりを韓国のに変えると風味が違った磯香あえに!

ひじきサラダ

キャベツなど野菜たっぷりの彩りサラダ! 多めに作ってアレンジを楽しもう!



🕒 10分

- 材 料** (2人分/1人当たり129cal)
- キャベツ …… 2枚
 - きゅうり …… 1/2本(50g)
 - にんじん …… 1cm(10g)
 - 乾燥ひじき …… 小さじ2(6g)
 - ホールコーン缶 …… 小缶1/2缶
 - しょうゆ …… 小さじ1(6g)
 - 白炒りごま …… 大さじ1
- A
- サラダ油 …… 大さじ1
 - ごま油 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1

作り方

- ①水で戻しておいたひじきをゆでてザルにあげ、しょうゆで下味をつける。
- ②キャベツ・にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにしたものをレンジで加熱し、ザルにあげて冷ます。(レンジ時間目安<600ワット) キャベツ:2分 にんじん:30秒 きゅうり:30秒)
- ③ボールにAを入れて、泡立て器で混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④水分を切ったコーン・野菜・ひじきにドレッシングを入れてあえたら完成。

🕒 時短ポイント ドレッシングは市販のドレッシングでもOK!

🔍 リメイクポイント ドレッシングをかける前のひじきサラダを卵焼きの具にしてリメイク!
子どもたちのお弁当や夕食の一品にも最適!



夏が旬の食材

じゃがいも

使い忘れて
ついつい
芽がでて
しまいがち



夏が旬の野菜▶かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、とうもろこし、枝豆、ピーマンなど

ジャガマーボー

学校給食で大人気!! 電子レンジの活用で時短調理!



15分

- 材料** (2人分/1人当たり137cal)
- 豚ひき肉 …… 40g
 - じゃがいも中1個(110g)
 - たまねぎ 1/4個(60g)
 - にんじん …… 2cm(20g)
 - ピーマン …… 1個(35g)
 - しょうが …… 1片
 - にんにく …… 1片
 - 炒め油 …… 小さじ1
 - トウバンジャン …… お好みの量
 - トマトケチャップ …… 小さじ1/2
 - A しょうゆ …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - みそ …… 小さじ1
 - B かつり粉 …… 小さじ1
 - 水 …… 20cc
 - 水 …… 30cc

作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎ・ピーマンは角切りにし、にんじんはちょうろ切りにし、じゃがいもはレンジで加熱しておく。(レンジ時間目安(600ワット) じゃがいも:3分)
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たらトウバンジャン、ひき肉・たまねぎを加え炒める。
- 3 ひき肉に火が通ったらにんじん・ピーマンを加えて炒め、調味料Aと水(30cc)を入れる。
- 4 煮立ったら水で溶いたかつり粉(B)を加え、手早く混ぜる。
- 5 最後に、加熱しておいたじゃがいもを入れて混ぜたら完成。

時短ポイント にんにくやしょうがはチューブで代用OK!

正しい保存方法
じゃがいもは冷蔵庫に入れなくても大丈夫です!芽に含まれる毒素(ソラニン)の生成を防ぐため、新聞紙で包んで冷暗所に保存するようにしましょう。



賞味期限を長くする容器包装の技術

調味料や食材などを包装する容器は、内容物の鮮度、賞味期限を延ばすため様々な技術が施されています。賞味期限を延ばす技術という点では、「食べ物のもったいない(食品ロス)」を減らすことに大きく貢献していると言えます。



参考文献:「包装…知っとく知識」

ポテトリヨネーズ

色々なアレンジやリメイクが楽しめるうえ、とても簡単!



15分

材料 (4人分/1人当たり103cal)

- ベーコン …… 1枚(20g)
- じゃがいも …… 3個(330g)
- たまねぎ …… 1個(250g)
- パセリ …… 少々
- にんにく …… 1片
- 炒め油 …… 小さじ1杯
- 食塩 …… 少々
- こしょう …… 少々



作り方

- 1 じゃがいも(小サイズの角切り)をレンジで加熱。(レンジ時間目安(600ワット) じゃがいも:8分)
- 2 たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、にんにく・パセリはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒めて香りが出たら、ベーコン・たまねぎを加える。
- 4 加熱しておいたじゃがいもを入れ、塩・こしょう・パセリを入れて仕上げる。

時短ポイント パセリはドライパセリ、にんにくはチューブで代用OK!

アレンジポイント カレー粉を入れたり、粉チーズをかけたりと違った味に!

リメイクポイント 残ったポテトリヨネーズを耐熱皿に敷き詰め、スプーンなどで軽く潰し、パン粉を振ったら、トースターで焼くだけ。揚げないヘルシーなコロッケが簡単に作れますよ!

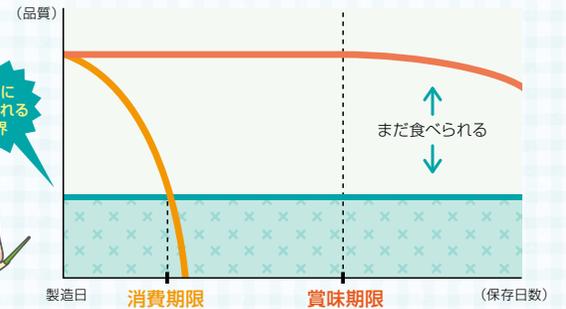


賞味期限と消費期限との違い

賞味期限: 開封していない状態で、表示されている保存方法で保存したとき、おいしく食べられる期限

消費期限: 開封していない状態で、表示されている保存方法で保存したとき、安全に食べられる期限

賞味期限と消費期限のイメージ



私の一工夫 ~大量のじゃがいもには、一緒にリンゴを入れます~

リンゴから発生するエチレンがじゃがいもの芽の成長を抑えるので、大量のじゃがいもを買った場合は、リンゴを1個入れて保存しています。



ヨコハマ委員会
市民委員Kさん

秋 が旬の食材

きのこ類・ごぼう

秋が旬の野菜 ▶ さつまいも、里芋、にんじん、チンゲンサイなど



一本
買っても
あまりがち

さけとぎのこのスパゲティ

冷蔵庫にある鮭フレークで簡単に作れます！



20分

材料 (2人分/1人当たり595cal)
 スパゲティ(乾) 160g 塩…………… 適量
 鮭フレーク… 100g ベーコン… 1枚(20g)
 たまねぎ 1個(250g) こまつな … 2株(100g)
 しめじ 1パック(100g) にんにく…………… 1片
 オリーブ油 小さじ1杯 しょうゆ…………… 大さじ1杯
 黒こしょう …… 少々 バター … 大さじ1/2杯
 水 ……………… 60cc
 (あれば)白ワイン…………… 小さじ1杯

作り方

- ①しめじは小房に分ける。
- ②たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、こまつな・ベーコンは短冊切りにし、こまつなは鍋でゆでておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒めて香りが出たら、ベーコン・たまねぎ・しめじを加えて炒める。
- ④鮭フレークを入れ、(あれば白ワインをふり入れ)、水・しょうゆ・こしょうを入れる。
- ⑤別鍋でゆでたスパゲティを④に入れ、こまつなとバターを入れて完成。



時短ポイント こまつなは、ゆでる代わりにラップに包んでレンジで加熱してもOK！(レンジ時間目安(600ワット) こまつな：1分30秒) にんにくはチューブで代用OK！

容器包装の技術 ～ハムやベーコン～

ピタッと密着した状態で包装されているハムやベーコン。包装技術が完成する前は、店内でトレイに入れられラップ包装されているものがほとんどでした。

現在は、このピタッと密着した包装技術のおかげで長期間美味しく食べることができます



正しい
保存方法
長持ち！



- 泥つきのもの
新聞紙に包んで冷暗所で保存しましょう。
- 洗ったごぼう
ラップでしっかり包んで冷蔵庫で保存しましょう。
- しいたけ
乾いたペーパータオルを敷いた保存容器に、しいたけを上にして保存しましょう。
- しめじ、エリンギ
ラップで包んで、保存袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



変わりきんぴら

お米やパンで簡単リメイク！



20分

材料 (2人分/1人当たり61cal)
 豚肉薄切り…………… 50g
 (じゃがいも)…………… 1/2個(55g)
 ごぼう…………… 1/4本(50g)
 にんじん…………… 2cm(20g)
 ピーマン…………… 1/4個(8g)
 (糸こんにゃく)…………… 20g
 炒め油…………… 小さじ1

しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
 A 砂糖…………… 大さじ1
 酒…………… 小さじ1
 塩…………… ひとつまみ

七味唐辛子…………… お好みの量
 (水)…………… 12cc

※()の材料はなくてもOK！

作り方

- ①ピーマン・にんじん・じゃがいも・ごぼうを細切りにし、ごぼうは水につけておく。
- ②糸こんにゃくは、野菜と大きさを合わせて切り、下ゆでする。
- ③フライパンに油を入れ、豚肉・ごぼう・糸こんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・じゃがいも・ピーマン・調味料A・水を入れて煮て、汁気が飛んだら七味唐辛子を入れて完成。



リメイクポイント 多めに作ってライスバーガーやサンドウィッチにアレンジ！



野菜の皮は栄養が豊富

つつい捨てがちな野菜の皮には、栄養が豊富で、美味しく食べられるものがたくさんあります。



出典：月刊「リサイクルデザイン」
2014年9月号「始末の一品」



私の工夫 ～きのこの保存方法～

冷凍すると旨みが増すので、切って保存袋等に入れ冷凍保存しています。煮物、いため物、汁ものなどに凍ったままバラバラと入れます(解凍してから調理をすると食感が悪くなるのでご注意ください)。

ヨコハマR委員会
市民委員Sさん



冬が旬の食材 だいこん

冬が旬の野菜▶白菜、ほうれん草、こまつな、かぶ、にらなど

部位ごとに
適した調理で
まるごと
使い切り!



和風ポトフ

2度美味しい! カレーやシチューにリメイク可能!



30分

材料 (2人分/1人当たり197cal)
 鶏肉から揚げ用 …… 4個(100g)
 じゃがいも …… 1個(110g)
 だいこん …… 2cm(50g)
 にんじん …… 3cm(30g)
 たまねぎ …… 1/4個(60g)
 ごぼう …… 10cm(40g)
 こまつな …… 1株(50g)
 にんにく …… 1片
 炒め油 …… 小さじ1杯

A しょうゆ小さじ1/2杯 食塩…小さじ1/2杯
 黒こしょう…少々 酒…小さじ1/2杯

だし昆布 …… 5cm 削り節…1袋(3g)
 バター …… 小さじ1/2杯 水 …… 300cc

作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを2cmに切り、ゆでる。
- 3 にんじん・だいこんはいちょう切り、たまねぎ・じゃがいもは角切り、にんにくはみじん切り、ごぼうは乱切りにする。
- 4 ごぼうは水につけておく。
- 5 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、中火にして鶏肉を炒める。
- 6 たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、酒・だし汁を入れて煮る。
- 7 野菜に火が通ったらじゃがいもと調味料Aを入れてさらに煮込み、最後にゆでたこまつなとバターを入れて完成。

時短ポイント だし昆布や削り節は市販の和風だしで代用OK!
 にんにくはチューブで代用OK!

アレンジポイント こまつなの代わりにだいこんの葉を入れてOK!

リメイクポイント 次の日に、カレーやシチューのルーを入れてリメイクを楽しもう!



正しい長持ち! 葉が付いている場合は、水分が抜けてしまうので切り落とす。根は、使いやすいように3等分してラップで包み、保存袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



容器包装の技術～削り節～

香りが命の削り節は、包装する際に袋内をいったん真空状態にした上で、窒素ガスを詰めて包装しており、酸化による風味の低下や変色を防いでいます。



きんぴらダイコンカレー風味

子どもたちが大好きなカレー味! 10分程度で簡単調理!



10分

材料 (2人分/1人当たり82cal)
 豚肉薄切り…1枚(20g) じゃがいも1個(110g)
 だいこん…3cm(75g) にんじん…1cm(10g)
 オリーブ油…小さじ1杯

A しょうゆ…小さじ1杯 砂糖…小さじ1/2杯
 酒…少々 塩…少々

カレー粉…少々

作り方

- 1 にんじん・だいこん・じゃがいもを細切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、豚肉を入れて炒め、さらににんじん・だいこん・じゃがいもを炒めて、材料に火が通ったら、調味料Aとカレー粉を加えて完成。

アレンジポイント だいこんの皮を厚めに切ったもので代用OK! 栄養が豊富な上に、歯ごたえが増して違った食感が楽しめます!

豚肉と里芋のおろし煮

おろしの辛みが美味しい煮汁に変わります!



15分

材料 (2人分/1人当たり158cal)
 豚肉薄切り 4枚(80g) 里芋 …… 4個(120g)
 たまねぎ 1/4個(60g) だいこん…4cm(100g)
 にんじん…2cm(20g) 炒め油 …… 小さじ1杯

A しょうゆ…大さじ1杯 みりん…大さじ1杯
 食塩…小さじ1/2

削り節 …… 1袋(3g) 水 …… 150cc

作り方

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 たまねぎは角切り、にんじん・里芋は乱切りにし、里芋はさっとゆでておく。
- 3 だいこんはすりおろしておく。
- 4 鍋に油を熱し、たまねぎ・豚肉・にんじんを炒め、だし汁を加えて煮る。
- 5 里芋・調味料Aを加える。
- 6 だいこんおろしを加え、ひと煮立ちさせてできあがり。

時短ポイント だしは市販の和風だしで代用OK!
 冷凍里芋(凍ったまま鍋に入れてOK)で代用OK!

大きな野菜は部位ごとに適した調理方法でまるごと使い切り



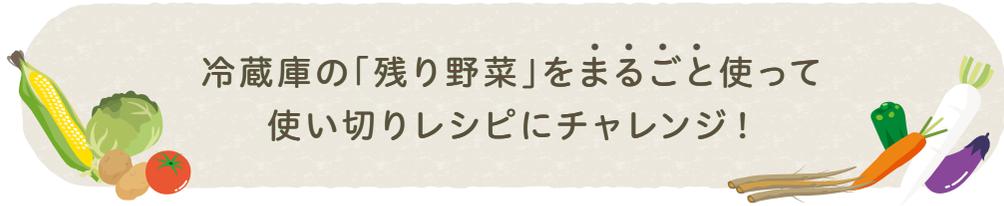
私の一工夫

～だいこんの葉はゆでてから切り、冷凍庫で保存～

味噌汁などに入れて食べましょう。冷凍庫から取り出し、出来上がった味噌汁などに入れるだけで簡単に彩りアップ!



ヨコハマR委員会
 市民委員Wさん



冷蔵庫の「残り野菜」をまるごと使って 使い切りレシピにチャレンジ!

ラタトゥイユ



20分

材 料 (8人分/1人当たり30cal)

ベーコン … 1枚(20g) トマト …… 2個(400g)
たまねぎ … 1個(250g) なす …… 1個(80g)
ズッキーニ … 1/2本(50g) ピーマン …… 1個(35g)
にんにく …… 1片 オリーブ油 …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1 黒こしょう …… お好みで適量

作り方

- ① トマトは、へたを取り除き、皮のまま角切りにする。
- ② ズッキーニ・なすはいちょう切り、たまねぎ・ピーマンは角切りにし、なすは水につけておく。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- ④ ズッキーニ・ピーマン・なす・トマトを加え、調味料を入れてよく煮込む。
- ⑤ 汁気がなくなる程度に煮詰めたら完成。

食べ物の「もったいない」を減らすために

イオ ミーオ
冷蔵庫10・30運動
～毎月10日・30日は冷蔵庫の中身を
チェックするゾウ～



賞味期限・消費期限の近いものや、肉・野菜等の傷みやすいものの使い忘れを防ぐため、毎月10日と30日に冷蔵庫の中を確認しましょう!

その他にも…

「お買い物のメモを作っておく」、「食材に大きく期限を書いておく」など食べ物の「もったいない」を減らすひと工夫にチャレンジしてみましょう!

私の一工夫 ～残り野菜でピクルスを作る～

保存容器に、ざく切りしたキャベツやきゅうり、にんじん、だいこんなどの残り野菜を入れ、市販の酢のもの用お酢を容器の半分くらい入れる。容器をシャカシャカ振って、半日以上つければ美味しいピクルスができあがります。



切ったら
容器に入れて…

シャカシャカ
振ります!



ヨコハマR委員会
市民委員Sさん

このリーフレットとの出会いを機に、野菜を残さず、大切に食べていただけると嬉しいです。
～ヨコハマR委員会一同～

食品ロスを出すということは…



資源や
エネルギーの
無駄使いに…

作物を育てるときの資源(水などの天然資源や労働力などの人的資源)や収穫した作物を運搬・輸送するときに使ったエネルギーなどが無駄になってしまいます。



地球温暖化の
原因に…

ごみとして排出すると、収集・運搬のときはもちろん、焼却時にも二酸化炭素が発生し温暖化の原因につながります。



日本の食品ロスと世界の食料事情

私たちが多くの食品ロスを発生させている一方で、世界では食料不足に苦しむ人たちがいます。



※1: 農林水産省及び環境省「平成 25 年度推計」
※2: WFP「数字で見る国連 WFP2014」

食料事情の今後

地球の人口は年々増え続けており、2050年の総人口は約90億人になると予想されています。そして、私たちがこのままの生活を続けた場合、約90億人に食料を供給するためには、食料生産量全体を約**1.55倍**※3引き上げなければ食料供給が難しくなると言われています。

※3: 農林水産省「2050年における世界の食料需給見通し」

