

「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>

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発行する「Rd(リサイクルデザイン)」に掲載されています。

また、一部のレシピは「クックパッド 横浜市公式キッチン」やYouTubeにも掲載しています。

リンク <http://www.recycledesign.or.jp/rd/>



「はまキッチン」

はまキッチンの活動を写真付きで紹介。講師を務める料理教室の情報も載っています。

リンク <http://ameblo.jp/hamakitchen-yokohama/>

リンク <http://www.facebook.com/hamakitchen/>



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/>



「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: はまキッチン(はまふうどコンシェルジュ)

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)

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



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷物の廃へリサイクルできます。

平成30年1月発行

G30のその先へヨコハマ3R夢!

YOKOHAMA

まるごと旬野菜

使い切りレシピ3

少しだけ残っている野菜を再利用!

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!

冬春編

野菜料理のプロはまキッチンのレシピを掲載!



食べ物のもったいない(食品ロス)「0^{ゼロ}」が目標!

横浜でとれる野菜を使った地産地消レシピ!

旬野菜はおいしくて栄養が豊富!



ヨコハマ3R夢(スリム)！
マスコットイーオ

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第3弾!

- 横浜産の新鮮でおいしい野菜を使った、はまキッチン考案の地産地消レシピを紹介!
- 冬と春の「旬野菜」をピックアップ!
- 「時短テクニック」「アレンジポイント」「リメイクポイント」などの情報を掲載!
- ヨコハマR委員会市民委員やはまキッチンの調理や保存に関するテクニック「私の工夫」や野菜の正しい保存法は必見!

- 🕒 時短ポイント
- 💡 アレンジポイント
- 🔍 リメイクポイント

冬 旬の食材 **にんじん**



にんじんのバターライス

炊飯器におまかせ! 簡単バターライス



山口直美さん作

🕒 10分*

材料 (2人分/1人当たり404kcal)
 にんじん……………小1本(約140g)
 米……………1合(約150g)
 ハム……………2~3枚(約60g)
 顆粒コンソメ……………大さじ1/2
 バター……………大さじ1
 塩……………少々

作り方

- ① 米は洗って、水気をきっておく。
- ② にんじんは半量をすりおろし、残りは5mm角に切っておく。ハムは1cm角に切る。
- ③ 炊飯器に米、にんじん、ハム、コンソメ、塩を入れ、炊く。
- ④ 炊き上がったら、バターを加え、よく混ぜて完成。💡

※炊飯時間除く

🕒 アレンジポイント にんじんの葉がある場合は、オーブンや天日に干して、トッピングしても! にんじんの葉がない場合は、パセリ(ドライでもOK)を入れると、彩りもよくおいしくなります。

🔍 リメイクポイント バターライスはオムライスにしてもOK!



正しい保存方法! 夏場は必ずラップでしっかりと包んで、保存用袋に入れて野菜室で保存する。冬は新聞紙に包んで冷蔵所に保存。



冬 旬の食材

カリフラワー



カリフラワーの丸ごとスープ

丸ごと無駄なくいっきに使い切り!



🕒 30分

木村滋子さん作

材料 (2人分/1人当たり259kcal)

カリフラワー……………小1個(約300g) 小麦粉……………20g
 チキンスープ……………600ml 牛乳……………200ml
 たまねぎ……………1/2個(約100g) 塩……………少々
 パター……………20g こしょう……………少々

作り方

- ① カリフラワーは洗って、塩水(分量外)につけてしばらくおく。
- ② ①を茎を上にして鍋に入れ、チキンスープを加えて中~弱火で10分煮て、上下を返し、さらに芯までやわらかくなるまで10~15分煮る。
- ③ フライパンにバターを入れ、薄切りにしたたまねぎを焦がさないように炒め、たまねぎに火が通ったら、小麦粉をふり入れてさらに炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。🕒
- ④ ②の鍋に③を溶き入れ、塩・こしょうで味を調え完成。

🕒 時短ポイント

ホワイトソースは市販のもので代用OK!
 チキンスープはチキンコンソメや鶏がらスープの素で代用OK!

🔍 リメイクポイント

残ったら、耐熱皿に移してチーズをのせてオープンへ入れると、グラタンに早変わり! コロケの具にもなります。裏ごし、又はミキサーにかけるとポタージュスープにも!

カリフラワーのシンプルサラダ

生の食感と真っ白な可愛い見た目を活かしてシンプルなサラダに!



🕒 5分

木村滋子さん作

材料 (2人分/1人当たり94kcal)

カリフラワー……………小1/2個(150g) 砂糖……………ひとつまみ
 たまねぎ……………1/4個(50g) 塩……………少々
 油……………大さじ1 こしょう……………少々
 酢……………大さじ1

作り方

- ① カリフラワーは洗って、塩水(分量外)につけてしばらくおく。たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- ② ①のカリフラワーは水気を切って薄切りにする。たまねぎは水気をしっかり絞っておく。
- ③ ボウルに油、酢、砂糖、塩、こしょうを入れて、よくかき混ぜて乳化させる。(※乳化…油と液体を乳白色になるまで分離しないように、よく混ぜ一体化させること)
- ④ ③に②を入れてあえれば完成。

👉 私の工夫

~ 冬のサラダは、冬の旬野菜で! ~

我が家の冬のサラダは、なるべく旬のものを使い、ホットサラダにしています。少し硬い食感の根菜(れんこんやにんじんなど)に柔らかいカリフラワーやきのこなどを一緒に蒸します。形をほぼ四角くすれば、見た目も食感も楽しめ、時短で出来上がり! 残ったらシチューにいれてもおいしいですね。(ヨコハマR委員会 市民委員)



旬の食材

はくさい



はくさいロール和風スープ煮込み

あまったはくさいでも巻きやすい！



加治屋 美保さん作

30分

材 料 (2人分/1人当たり254kcal)
 はくさい……………4枚(約360g)
 たまねぎ……………1/4個(約50g)
 にんじん……………1/4本(約50g)
 葉ねぎ(トッピング用)……5cm(約3g)

合いびき肉……………150g
 牛乳……………大さじ1
A たまご……………1/2個
 塩……………少々
 こしょう……………少々

だし汁……………400ml
 塩・こしょう……………少々
 片栗粉……………少々
 ……大さじ1(同量の水で溶しておく)



作り方

- 1 はくさいは軸の厚い部分は角切り、葉は茹でる。たまねぎ、にんじんはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルにAとたまねぎ、にんじんを入れてよく混ぜ、4等分にして俵型に丸める。
- 3 はくさいの葉に②をのせ、巻いて両端の葉を押し入れる。
- 4 鍋に③の巻き終わりを下にして入れ、だし汁とはくさいの軸を加えて中火で約15分煮る。
- 5 塩・こしょうで味を調え、水溶性片栗粉でとろみをつける。器に盛り、葉ねぎをのせ完成。



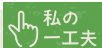
アレンジポイント

スープには、冷蔵庫などにあるあまった野菜の角切り、きのこを加えると彩りがよくなり、オリジナルのメニューにも！



正しい保存方法

通常は新聞紙などに包んで野菜室で保存。冬場はベランダや庭などの寒いところで立てておくと長もち。切ったものはラップできっちりと包んで野菜室で保存。



私の工夫

さといもはいも類の中では比較的低カロリーで、血圧を下げる働きのあるカリウムを多く含んでいます。旬の時期にたくさん食べたいですね～！皮をむくときは、手がかゆくならないように、洗う前の乾いた状態で剥いています。

(ヨコハマR委員会 市民委員)



旬の食材

さといも



さといも de あったかグラタン

さといもはまとめてゆでていっきに調理!!



加藤 葉子さん作

25分

材 料 (2人分/1人当たり442kcal)

さといも……………180g たまねぎ……………1/2個(約100g)
 にんじん、しめじ等(冷蔵庫の残りもの野菜)……………各50g
 豚ひき肉……………120g

簡単ホワイトソース用

牛乳……………200ml 小麦粉……………小さじ2 バター……………15g

チーズ(ピザ用)……………30g
 塩……………小さじ1/2
 顆粒コンソメ……………2.5g
 サラダ油……………適量

作り方

- 1 さといもは皮のまま水からゆで(約10分)熱いうちに皮をむき、油を塗った耐熱皿に入れフォークでつぶす。
- 2 たまねぎは繊維にそって薄くスライスし、にんじんその他の野菜は千切り、しめじはほくし、小麦粉はふるっておく。
- 3 フライパンに油を入れひき肉を入れ炒め、さらにたまねぎ、野菜を入れ、炒める。火が通ったらバターを溶かし入れ、小麦粉を入れ、さらに炒める。常温に戻した牛乳を入れ、塩・コンソメを入れてよく混ぜあわせる。
- 4 ①の上に③を平らにのせ、その上にチーズをのせオーブントースターで5～7分、焼き目がついたら完成。



アレンジポイント

野菜はにんじん、しめじだけでなく、冷蔵庫にある野菜やきのこでもOK！



リメイクポイント

多めにゆでたさといもは、皮をむいてから温めためんつゆ(薄めたもの)の中に入れ、火にかけて一晩つけておくと煮物に！翌日は片栗粉をまぶして、里芋の竜田揚げに!!

さといものおやき

炊飯器でご飯と一緒に炊いたさといもで簡単に！



加治屋 美保さん作

15分*

材 料 (2人分/1人当たり209kcal)

さといも……………250g 青のり……………小さじ1
 ご飯……………100g 塩……………少々
 桜海老……………大さじ2 ごま油……………適量

しょうがしょうゆ

しょうが……………1片(約14g) しょうゆ……………大さじ2

作り方

- 1 さといもは皮をむいて炊飯器でご飯と一緒に炊き、100g分のご飯とさといもを熱いうちに、すりこぎ棒等で半分つぶれた状態にする。
- 2 しょうがはすりおろし、しょうが汁としょうゆを混ぜてしょうがしょうゆを作る。
- 3 ①に桜海老、青のり、塩少々を練り込みながら入れ、6等分にして小判型に丸める。
- 4 熱したフライパンに、ごま油を入れ、③を並べ、しょうがしょうゆを塗りながら両面を焼いて完成。



時短ポイント

さといもは皮をむいて、蒸す代わりに炊飯器でご飯と一緒に炊けば、手間いらず！

*炊飯時間除く

春

が旬の食材

レタス



レタス湯豆腐 明太子風味

あまった明太子でレタスタっぷりの春色メニュー



高崎順子さん作

15分

材料 (2人分/1人当たり110kcal)

レタス……1/2玉 (約150g) 昆布……3cm×5cm程度
 豆腐……1/2丁 (約200g) 鶏がらスープの素……大さじ1
 辛子明太子……1/2腹 (約20g) 片栗粉……大さじ1
 水……500ml (同量の水で溶しておく)

作り方

- 豆腐は3cm角程度に切る。レタスは芯と葉に分け、食べやすい大きさにちぎっておく。
- 鍋に昆布と水、豆腐を入れ、10分程度中火で煮る。沸騰してきたら、昆布をとり出し、鶏がらスープの素、レタスの芯、辛子明太子をほくしながら入れる。
- 再び煮立ったら、水溶性片栗粉を加え、最後にレタスの葉を入れて火を止め、葉がしなっとしてなじんだら完成。



時短ポイント

仕上げにレタスの葉を入れると、いっしょにかさが減り、短時間で仕上がってたくさん食べられます。



アレンジポイント

きのこや長ねぎなどのあまり野菜や肉などを加えても楽しめます。

韓国風サラダ

超簡単でシンプルなサラダ! レタスがもりもり食べられます!



長谷川 さとみさん作

5分

材料 (2人分/1人当たり50kcal)

レタス……1/2玉 (約200g) 白炒りごま……小さじ1
 ごま油……小さじ1と1/2 焼きのり……1/2枚
 にんにくしょうゆ……小さじ1と1/2 (韓国のり1袋でもOK)

作り方

- レタスは洗って水気を切り、手でちぎって皿に盛る。
- ごま油、にんにくしょうゆ※の順に回しかけ、焼きのり(ちぎりながら)と炒りごまをちらして完成。

※にんにくしょうゆの作り方

容器にしょうゆ100mlとにんにくのスライス1片分を入れて冷蔵庫で保存(1か月保存可)。いろいろな料理の隠し味にも活用できます。



正しい保存方法で

芯の部分が傷みやすいので芯をとり除き、湿らせたペーパータオルを詰めて大きめの保存用袋に入れて野菜室に保存。切ったり使いかけのものは、ラップで包み保存用袋に入れ、早めに食べきるようにする。



時短ポイント

調味料を直接かけて仕上げるので、ドレッシングは作らなくてもOK、洗い物も少なく済みます。にんにくしょうゆがない場合は、しょうゆににんにくのすりおろしを加えてもOK



アレンジポイント

じゃこやしゃぶしゃぶ肉等をトッピングして、ボリュームアップ!

春

が旬の食材

長ねぎ



長ねぎのポタージュスープ

長ねぎの青いところも使って、美味しく食べきりましょう!



菊地 多美さん作

20分

材料 (2人分/1人当たり108kcal)

長ねぎの青いところ……2~3本分 (約120g)
 顆粒コンソメ……3g
 みそ……小さじ2~大さじ1
 牛乳……200ml
 水……300ml

作り方

- 長ねぎを細かく小口切りにし、飾り分を少しとりおく。
- 鍋に水300mlと顆粒コンソメ、長ねぎを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして焦げないように注意しながら7~10分煮る。
- あら熱がとれたら、鍋の中身をミキサーにかける。
- ③を鍋に戻し、みそと牛乳を加え、再び火にかけ、煮立つ直前に火を止める。
- カップに盛りつけ、とりおいた長ねぎの葉を飾ったら完成。



アレンジポイント

長ねぎの白いところも使えば、よりまろやかな味になります。煮込み用(加熱調理用)の下仁田ねぎや西洋ねぎ(リーキ・ポロねぎ)を使うと甘味や香りのいいスープになります。牛乳にアレルギーがある方は、牛乳を豆乳に変えてもOK。顆粒コンソメをかつおだしに変えるとさっぱりした和風ポタージュに!



正しい保存方法で

切り分けて根を切り落とし、ラップできっちり包んでから箱に立てて野菜室で保存。または、乾燥しないように新聞紙に包み、折れないように箱などに入れて立てて冷暗所に置く。



私の工夫

関東でねぎと言えばこの「根深ねぎ」を指します。緑の部分と白い部分がはっきりしていて、色のさかいめあたりを押すとしっかり締まっていて太さが均一なものが良品。薬味としてはもちろん、すき焼きや寄せ鍋の具材等、利用範囲が広い野菜です。太くてしっかりしたものをコンソメスープで煮て、上にチーズをのせてさらにオープンで焼くとおしゃれな一品になります。

(はまキッチン)

春

が旬の食材

ほうれんそう

サグパニール(インド風ほうれんそうカレー)

ほうれんそうがほぼ1束ペロリと食べられちゃいます!



田部井 美佳さん作

50分

材 料 (2人分/1人当たり600kcal)
 ほうれんそう……………5株(約150g)
 鶏もも肉……………200g
 たまねぎみじん切り…1/2個(約100g)
 にんにくみじん切り…1/2片(約3.5g)
 しょうがみじん切り…1/2片(約7g)
 トマト角切り……………1/2個分(約90g)
 市販のカレールー……………1/2皿分
 バター……………10g
 カッテージチーズ……………100g
 塩……………少々
 酒……………大さじ2
 サラダ油……………大さじ2



作り方

- 1 ほうれんそうは熱湯で約2分ゆでてから冷まし、粗熱がとれたら水(約100ml)を入れてミキサーでなめらかなペーストにする。
- 2 鶏肉はひと口大に切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、たまねぎと塩少々を入れて中火で焦がさないように炒める(焦げそうになったら水少々を入れる)。
- 4 きつね色になったら鶏肉、にんにく、しょうがを加えて炒め、酒を加え、鶏肉に火が通ったら①のほうれんそうのペーストとカレールーを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 仕上げにバターとトマトの角切りを入れて火を止め、器に盛り、カッテージチーズをのせて完成。



アレンジポイント

市販のカレールーの代わりにクミンシード(小さじ1)と、輪唐辛子(1本分)をたまねぎを入れる前に鶏肉等と一緒に炒め、最後にカレー粉(大さじ2)を入れると本格的な香りに。トッピングに砕いたカシューナッツやしょうがの千切りを入れるとグレードアップ!
 ナンだけではなく、ご飯にもあいます。



保存方法
 正しい
 長持ち!

葉を傷つけないように、ラップできっちりと包み、ビンや箱などの容器に入れて立てて、野菜室で保存。



カップ de キッシュ

ぎょうざの皮と冷蔵庫の残り物で作れる簡単キッシュ! 冷めてもおいしいからお弁当にも♪



田部井 美佳さん作

15分

材 料 (2人分(6個)/1人当たり274kcal)
 ほうれんそう……………2~3株(50g)
 ベーコン……………2枚
 サラダ油……………少々
 たまご……………1個
 牛乳……………大さじ1
 ぎょうざの皮……………6枚
 チーズ(ピザ用)……………適量
 ミニトマト……………1~2個
 塩・こしょう……………各少々

作り方

- 1 ほうれんそうは2~3cmの長さに切る。ベーコンは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油少量を入れベーコンを炒め、焼き色がついたらほうれんそうを加えて、塩・こしょうをして粗熱をとっておく。
- 3 マフィン型(あるいはプリン型やアルミカップ)にサラダ油を薄く塗り、ぎょうざの皮をカップにしいてその中に②の具材を入れる。
- 4 たまごをほくし牛乳を加え③に注ぎ入れ、チーズとカットしたミニトマトを入れてオーブントースターで8~10分焼き、たまごが固まったら完成。



時短ポイント

ウィンナーやミニトマトなど、炒めなくてもいいものはそのまま卵液に入れて焼けます。



アレンジポイント

牛乳の代わりに生クリームを入れるとコクが増します。きのこやパプリカなど冷蔵庫の残りものなどをカラフルに入れてもOK。



私の工夫

ほうれん草は冷凍して保存できます。

●生のまま保存

使いやすい長さに切って、小分けにしてラップに包んで冷凍します。切らずに保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍もできます。

●ゆでて保存

茎と葉を分けておき、茎は50秒程、葉は30秒程ゆですく冷水につけ、熱がとれたら軽くしぼり、小分けにしてラップに包んで冷凍します。味噌汁やお弁当のおかず、たまご焼きの具等、急ぐときにもすぐに使えます。

(はまキッチン)



容器包装の技術~形に合わせたフィルム包装~

かつて、野菜や果物は「生きものだから傷むのはやむを得ない」とされ、包装も簡単なものですが、近年では「なぜ傷むのか?」の研究が進み、それにつれて長持ちさせるための包装の技術が考えられてきました。

特にプラスチックフィルムの技術の進歩はめざましく、今ではほとんど全ての野菜や果物に、性能の異なるいろいろなフィルムが使用されています。

包装例



地産地消でおいしい旬野菜を!

その土地でとれた、新鮮な旬の食材をおいしく食べ切ることが食品ロスの削減につながります。
また、食材の輸送距離を減らすことにもつながり、輸送に伴うCO₂の排出が少なくなるなど環境への負荷も小さくなります。

「はま菜ちゃん」は横浜生まれの野菜や果物のシンボルマークです。



「はま菜ちゃん」のおいしい時期(旬)カレンダー

野菜の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いんげん												
うど												
えだまめ												
かぶ												
カリフラワー												
キャベツ												
きゅうり												
こまつな												
ごぼう												
さつまいも												
さといも												
じゃがいも												
しゅんぎく												
だいこん												
たまねぎ												
つけな類												
とうもろこし												
トマト												
なす												
にんじん												
ねぎ												
はくさい												
ブロッコリー												
ほうれんそう												
みずな												
レタス												
うめ												
かき												
なし												
ぶどう												

平成30年1月時点の情報です。

横浜産の青みかんを、季節を問わず食卓へ

横浜で生産された美味しい青みかんを、少しでも多くの人に、味わっていただきたい。
そんな思いから生まれた「横浜あおみかんドレッシング」。
開発者の奥井奈都美さんにお話を伺いました。

「ドレッシングに使用している青みかんは、金沢区柴町で生産されています。青みかんとは、冬に収穫される温州みかんを大きく甘くするために間引きをしたものです。爽やかな酸味と香りを持つとても美味しい果実ですが、今までほとんどが捨てられていました。それはもったいない! という思いから、青みかんを使った加工品を考え、ドレッシングが誕生しました。横浜の野菜をはじめ、季節の食材と合わせて楽しんでいただけたら嬉しいです。」



こうした素敵な思いから、生産現場でも農畜産物を“使い切る”工夫がされています。
消費者である私たちもこの思いに応え、大切に食材を“使い切り”たいですね。



レシピを考案してくれた「はまキッチン」のご紹介

横浜市認定「はまふうどコンシェルジュ」の有志メンバーで構成された女性のグループです。

メンバーは「野菜ソムリエ」の資格を持ち、食卓を守る主婦や栄養士・料理研究家・農業ボランティア・野菜の講師・八百屋などの立場から、生活者(食)と生産者(農)をつなげる地域密着型の様々な活動を行っています。

地元横浜野菜をたっぷり使った料理教室や、野菜のレシピ作成、農家さんの朝市の手伝い、野菜・料理のイベントなど「食の場」と「農の場」を通して「横浜の農業」を応援しているグループです!



集合写真メンバー

〈上段左から〉田部井 美佳さん・加治屋 美保さん・長谷川 さとみさん・加藤 葉子さん
〈下段左から〉山口 直美さん・菊地 多々美さん・木村 滋子さん(右上) 高崎 順子さん