



はとやま食エコ推進事業

はとやま食エコレシピコンテスト



編集・発行 鳩山町保健センター
(はとやま食エコレシピコンテスト事務局)

〒350-0324 埼玉県比企郡鳩山町大字大豆戸183番地1

TEL 049-296-2530 FAX 049-296-2832

e-mail h4600@town.hatoyama.lg.jp

協力・監修 女子栄養大学 教授 小西史子

発行年 令和3年3月

はとやま 食エコレシピ ブック Vol.1

鳩山町

はとやま食エコ推進事業について

鳩山町では、「まめで健康21プラン後期計画(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」に基づき、地域、関係機関や行政が連携をとりながら、健康づくり及び食育の推進に取り組んでいます。

この事業は、「まだ食べられる」または「もともとは食べられた」食品を捨ててしまう「食品ロス」の削減や、「もったいない」という食や環境に配慮する意識を育むための取組として、2020年より町の新たな食育事業としてスタートしました。

その取り組みの1つとして、普段何気なく捨ててしまう身近な野菜の皮や葉、茎を使った料理、多く作りすぎた・食べ切れなかったおかずをリメイクした料理など食エコなアイデアレシピを募集し、審査により優秀作品を決定する「はとやま食エコレシピコンテスト」を開催しました。本誌では、2020年の優秀作品8点のレシピをご紹介します。

ぜひ、皆さんも一緒に楽しみながら食品ロス削減に取り組んでみましょう。

(主催:鳩山町 共催:鳩山町教育委員会)

食品ロスについて

日本では、まだ食べることができる食品が、食べ物をつくる(生産・製造)、売る(販売)、食べる(消費)等の各段階において日常的に捨てられ、多くの「食品ロス」が発生しています。

食品ロスの問題については、「持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)の1つに位置づけられており、日本だけでなく国際的に取り組むべき課題となっています。

日本では、食品の廃棄物(捨てられるもの)の中で、本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間612万トンになっています(平成29年度推計値)。

日本人1人あたりの食品ロスの量は、1年で約48kg(日本人1人が年間に食べるお米の量(約54kg)と同じくらい)、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。

参考:農林水産省ホームページ

食品ロスには、主に3つあります。

- 野菜の皮を厚くむきすぎる
- 賞味期限切れで食べずに捨ててしまう
- 食べ残して捨ててしまう

食品ロスの削減には、一人ひとりの「もったいない」という気持ちと意識した行動が大切です。

- ☑ 買うとき…買い物前の冷蔵庫チェック。食べ切れる量だけ。
- ☑ 作るとき…残っている食材から、使い切りレシピを参考に。
- ☑ 外食のとき…食べ切れる分だけ注文。
- ☑ どうしても食べ切れないとき…フードドライブ等へ寄付。

※フードドライブ:余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクを通じて、様々な理由から食べ物に困っている人に届ける活動



できることから。Let's 食エコ!



最優秀賞

(調理:町保健センター)

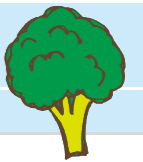


小西先生の
ワンポイントメモ

ブロッコリーの茎は、みじん切りにし、花の部分は小さめに切ると、味も口あたりもよくなるよ。

ブロッコリーの茎までつかったキーマカレー

アピールポイント	ふだんすててしまうブロッコリーの茎を使いました。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分)			
合い挽き肉	400g	温かいご飯	4杯分
ブロッコリー	1株	サラダ油	大さじ1
たまねぎ	1個	小麦粉	大さじ1
しょうがのすりおろし	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
にんにくのすりおろし	小さじ1	ウスターソース	大さじ1
カレー粉	大さじ1・1/2	塩こしょう	-



作り方

- ①フライパンにサラダ油 大さじ1を中火で熱し、みじん切りにしたたまねぎを炒める。5分ほど炒めたら、挽き肉、しょうが、にんにくを加えて肉の色が変わるまで炒める。ゆでてみじん切りにしたブロッコリーも加えて炒め合わせる。
- ②①のフライパンにカレー粉と小麦粉を入れ混ぜる。粉っぽさがなくなったら水1カップ(分量外)としょうゆ、ウスターソースを加えて混ぜる。煮立ったら弱火にして5分ほど煮て、塩こしょうで味をととのえる。
- ③器にご飯を盛り、カレーをかける。

※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 あらい りと 新井 莉翔 さん (小学4年生)



優秀賞

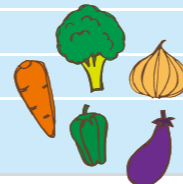
※写真は「材料・分量」の食材を使用し調理しました。(調理:町保健センター)

小西先生の
ワンポイントメモ
トマトケチャップやウスターソースを少し入れてもおいしいよ。



のこりものやさいのチーズやきカレー

アピールポイント	ブロッコリーのしんやにがてなやさいをいれてチーズでみえなくしました。		
鳩山産・埼玉産食材	にんにく、たまねぎ、なす、ミニトマト、みそ(すべて鳩山産)		
材料・分量(4人分)			
にんにく	1かけ	鶏肉	300g
たまねぎ	1個	カレールウ	適量
にんじん	2/3本	みそ(隠し味)	小さじ1
なす	1本	とけるチーズ	-
ブロッコリーの芯	1本分	ミニトマト	4個
ピーマン	1個	白米(残りものの冷ご飯でも美味しくできます)	-



作り方

- ①にんにくをみじん切り、たまねぎは1cm位のくし切りにする。②①をフライパンで炒める。 ※油(分量外)
- ③ブロッコリーの芯はまわりの硬いところを削って細かく切る。にんじん、じゃがいも、なす、ピーマンをサイコロ大に切る。(家にある残りもの野菜なんでもOK) ④③を②に入れて炒める。
- ⑤別の鍋で1口大に切った鶏肉を炒める。 ※油(分量外) ⑥⑤に④を入れ、水(分量外)を入れて煮込む。
- ⑦⑥にカレールウを入れて溶かす。 ⑧隠し味にみそを小さじ1入れて、20分位煮込む。
- ⑨カレーが出来たら、お皿にご飯を盛りカレーをかける。 ⑩⑨の苦手な野菜が見えないように、とけるチーズを乗せる。 ⑪オーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。(オーブントースターで10分位)
- ⑫彩りにミニトマトを添えて出来上がり。

※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 小野 花桜 さん (小学1年生)



優秀賞

(調理:町保健センター)

小西先生の
ワンポイントメモ
みつばがあれば、少し加えると彩りも香りもぐっとよくなるよ。



野菜のエコかき揚げ

アピールポイント	普段なら捨ててしまう野菜の皮やしいたけの軸を使用し、カラッと揚げることで食べやすくなっている。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分)			
にんじんの皮	合計100g	片栗粉	大さじ2
だいこんの皮		水	100ml
しいたけの軸		揚げ油	適量
たまねぎ	200g		
小麦粉	大さじ5		

作り方

- ①にんじんの皮とだいこんの皮を千切りにする。
- ②しいたけの軸の根元を切り、手で細かくさく。
- ③たまねぎを薄切りにする。
- ④ボウルに小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④に水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑥野菜を⑤に加えて混ぜる。
- ⑦170℃に熱した油に、食べやすい大きさにまとめた⑥を入れ、両面がきつね色になるまで揚げる。

※分量等は一部調整して掲載しています。



考案者 植松 佑香 さん (大学生)



**小西先生の
ワンポイントメモ**

茎の外側がかたい時は、包丁でそぎ落とすと良いよ。
七味唐辛子をふると、ピリツとしておいしいよ。

(調理: 町保健センター)

ブロッコリーのくきのきんぴら

アピールポイント	ブロッコリーをくきまでむだなくつかうこと。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分)			
ブロッコリーの茎	1株分	酒	小さじ2位
白ごま (最後にかける)	1つまみ位	しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1位		
みりん	小さじ2位		
砂糖	大さじ1位		



作り方

- ①ブロッコリーの茎を輪切りにする。
- ②油(分量外)をうすくしき、ブロッコリーの茎を炒める。(茎の色が変わるまで)
- ③砂糖を入れて一度軽く混ぜ合わせる。
- ④みりん、酒、しょうゆを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ごま油を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥盛り付けたら、最後に白ごまをふる。



※分量等は一部調整して掲載しています。

やまくち ももか
考案者 **山口 桃加 さん (小学5年生)**



**小西先生の
ワンポイントメモ**

濃厚牛乳を使うと、コクがでるよ。水400ml、牛乳400mlで作ってもおいしいよ。

(調理: 町保健センター)

あまくておいしいエコカボチャスープ

アピールポイント	のこったかぼちゃのものをリメイクしました。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4~6人分)			
残ったかぼちゃの煮物	400gぐらい		
固形コンソメ	1個		
水	500ml		
牛乳	300ml		
塩	適量		



作り方

- ①残ったかぼちゃの煮物と水をミキサーにかける。
- ②①とコンソメ(1個)を合わせてスープを作る。
- ③鍋に②を入れる。そこに牛乳を入れて混ぜる。
- ④最後に塩を少し入れて味をととのえる。完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

ちすわ しゅり
考案者 **千須和 朱璃 さん (小学3年生)**

特別賞



※写真は【パターン2】の材料で調理しました。
(調理:町保健センター)

小西先生の
ワンポイントメモ
薬味が入って香りと色が良い
になっておいしそうね!

のこったそうめんとなんでもプラスのチヂミ

アピールポイント	ゆでたそうめんを変身させておやつ又はおつまみに。		
鳩山産・埼玉産食材	ゴーヤ、ねぎ、みょうが		
材料・分量(4人分)			
ゆでたそうめん	200g	ごま油	大さじ2
卵	2個	【パターン1】 そうめんの薬味の残り もの(ねぎやみょうが)	-
片栗粉	大さじ2	【パターン2】 とろけるチーズ	2杯
顆粒だし	小さじ2	【パターン3】 さらにゴーヤ	-
塩	小さじ1	(お好みで) ポン酢、めんつゆ、 塩	-

作り方

- ゆでてあるそうめんを切って、片栗粉とよく混ぜる。
- 卵と顆粒だしと塩と薬味を混ぜて、①を加えて混ぜる。(【パターン1・2】のものを入れる。)
- フライパンにごま油を入れて、②を焼く。(うすく焼けるように何回かに分けて焼く。)
- フライ返しで押さえて焼く。
- 焼き上がったら適当に切って出来上がり。
- ポン酢やめんつゆや塩など好きなもので食べる。



考案者 こまつ ゆうり 小松 優里 さん (小学6年生)

※分量等は一部調整して掲載しています。

特別賞



(調理:町保健センター)

小西先生の
ワンポイントメモ
大根の葉を使うと、鉄がと
れて貧血予防になるよ。

青菜のふりかけ

アピールポイント	日頃、捨ててしまう部分を、手を加えることで無駄なく利用、栄養もとれ、ゴミも減らせるレシピです。		
鳩山産・埼玉産食材	カブ		
材料・分量(4人分)			
かぶの葉と皮 (だいこんでも可)	120g	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1	ごま油	少量
シラス	20g		
かつお節	2g		
いりごま	小さじ1		



作り方

※いつもは、だいこんの葉を使って、作っているメニューですが、今の時期(8月)、葉は切り取られているので、かぶで代用したレシピにしました。

- かぶの葉や皮をよく洗い、みじん切りにする。
 - フライパンにサラダ油 大さじ1を入れ、切った葉、皮を炒める(水分をとばしたいので、焦げつかないように混ぜながら中火で加熱)。
 - シラスを加え、さらに炒め、しょうゆ 大さじ1を加えて混ぜる。
 - かつお節、いりごまを加え、全体を混ぜる。
 - 最後にごま油を少量加え、軽く混ぜたら火を止める(ごま油は香りづけなので、加えなくてもよい)。
- ★皿に盛り、ご飯にかけて、ふりかけとして食べたり、混ぜ込んでおにぎりで食べるのもおいしいです。

考案者 きし じゅんこ 岸 潤子 さん (一般)

※分量等は一部調整して掲載しています。



女子栄養大学
特別賞

(調理: 町保健センター)

小西先生の
ワンポイントメモ

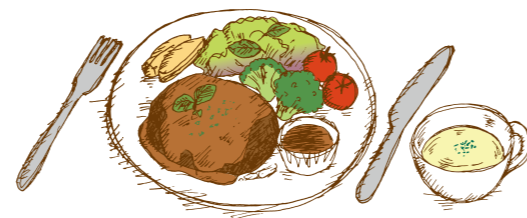
ほうれん草のおひたしを使った
ところがとても良いです。ほうれ
ん草がない時は、大根やかぶの
葉をゆでて、みじん切りにしたも
のをつかってもおいしいよ。

おひたしののこりものハンバーグ

アピールポイント	のこりものをリメイクりょうり		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分)			
● 合い挽き肉	400g	● 塩こしょう	小さじ1/2
● ほうれん草のおひたし	1/2束分	● 米油	小さじ1
● 玉ねぎ	1/2個	♥ ケチャップ	大さじ4
● 卵	1個	♥ しょうゆ	小さじ1
● パン粉	1カップ		

作り方

- ①♥は合わせておく。
- ②ほうれん草のおひたしは、みじん切りにして、水気をしっかりしぼる。
- ③●をすべてボウルに入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
8等分に平らに丸める。
- ④フライパンに油(分量外)を熱し、③を中火で両面こんがり焼く。
蓋をして、弱火で中まで火を通す。
- ⑤盛り付けをして完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 もりた むつき
森田 睦月 さん (小学2年生)

こにし ふみこ
女子栄養大学 小西 史子 先生の食エコレシピ

「キャベツの外葉のお好み焼き」



女子栄養大学 調理学研究室 教授 小西史子先生

お茶の水女子大学 家政学部 食物学科卒業
東京大学医学部系大学院 博士課程 修了
著書: 女子栄養大学の50からのいたわりレシピ(共著、2014)

【小西先生より】

埼玉に来て10年になります。埼玉の美味しい小麦粉、野菜、果物など
を使ってエコ料理を楽しんでいます。

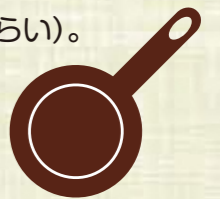
材料・分量(2人分)

キャベツの外葉	3枚(120g)	油	大さじ1
小麦粉または米粉	100g		
ツナ缶(ノンオイル)	1缶(70g)		
卵	1個		
水	1/2~1カップ (100~200ml)		



作り方

- ①キャベツの葉を洗い、5ミリ幅に切る。
- ②フライパンにキャベツと水1/2~1カップを入れて、ふたをして中火で蒸し煮にする(4分くらい)。
- ③ボウルにキャベツを入れて、小麦粉を入れて混ぜる。
- ④ツナ缶、溶いた卵を加えて混ぜ、水をぼったりするまで加える。
*キャベツの蒸し煮の水が余っていたら、それも使うと良い。
- ⑤フライパンに油をしいて、両面焼く。
*裏面はふたをして弱火にすると良い。



*仕上げ

オススメ①お好み焼き
お好みでソースやマヨネーズ、
かつお節をかける。

オススメ②ピザ風
表面にケチャップを塗り、
その上にチーズを30~50g
ちらし、ふたをして弱火で3分
焼く。生地は薄めに焼く

