



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

コメント・協力 女子栄養大学 教授 小西史子

発行年 令和5年3月



はとやま 食エコレシピ ブック Vol.3



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、2022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)

過去の優秀作品レシピは「鳩山町ホームページ」でご紹介しています！
アクセスはこちらから

【URL】

https://www.town.hatoyama.saitama.jp/kurashi/kenkou_fukushi_kaigo/dietary_education/food_eco/syokueko_recipebook_vol2.html



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522万ト(注)になっています(令和2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41kg(日本人1人が年間に食べるお米の量(約53kg)と近い量)、毎日お茶碗1杯分(約150g)の食べ物を捨てているのと近い量になります。

参考:農林水産省ホームページ



食品ロス削減!食エコチャレンジ!

おうちで出る食品ロスは、大きく分けて3つあります。

- 食べ切れずに捨ててしまう・食べ残して捨ててしまう
- 賞味期限切れで食べずに捨ててしまう
- 野菜の皮などを厚くむきすぎる・多く取り除いてしまう

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

- 買い物前に冷蔵庫をチェック
- 必要な分だけ買う
- すぐに食べる食材は、お店の棚の手前からとる



作るとき

- 残っている食材から使う
- 使い切りレシピを参考にする
- 適切に保存する



野菜は冷凍・乾燥の下処理をして、小分け保存などして長持ちさせることで食エコ。

外食のとき

- 食べ切れると思う量を注文



どうしても食べ切れない場合は、お店の人の説明をよく聞いた上で、持ち帰ることで食エコ。
※持ち帰る際は、お店の方に必ず確認してください。

どうしても食べ切れないとき

- フードドライブなどへ寄付



※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!

鳩山町ではこんな取組をしています!



～フードドライブ～

はとやま みらい応援

食べ切れなくて余っている食品ありませんか?

各家庭で使い切れない賞味期限内の未使用食品などを提供いただき、必要とされている方へ提供する取り組みです。提供いただきました食品等は、さまざまな理由で生活に困っている方々に無償でお渡しします。余っている食品等がございましたら、下記までご連絡ください。

【問合せ先】鳩山町社会福祉協議会 049-298-5772または049-296-5296
【協力】鳩山町長寿福祉課





(調理:町保健センター) ※写真は冬瓜をズッキーニで代用

**女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ**

❏ 冬瓜の皮まで使って、おいしいおかずに仕上げるところが素晴らしいです。彩りもいいですね。

皮っている炒め

アピールポイント	冬瓜のスープを作成した際、大量に出た皮を何とかして、おかずにないか考え作りました。埼玉県内で作られた長ネギとニンジンを加えることで、色、味、栄養的にバランスがとれている一品になったと思います。		
鳩山産・埼玉産食材	長ネギ		
材料・分量(4人分)			
冬瓜の皮	約200g	砂糖	小さじ1/2
ニンジン	約80g		※元レシピ:小さじ1~2
長ネギ(青い部分も使う)	約30~40g 考案者「多めが好き」	かつお節(お好みで)	適量
ごま油	大さじ2		
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4~5		



作り方

- ①冬瓜の皮を細切り(せん切り)して食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水(分量外)を入れて火をつけ、沸騰したら①を入れ、再度沸騰してから5~6分ゆで上がった後、ザルにあげ水気をよく切る。
- ③ニンジンと長ネギを細切り(せん切り)する。
- ④フライパンにごま油を入れて、冬瓜の皮、ニンジン、長ネギの順に炒める。
- ⑤しんなりするまで炒めたら、砂糖、めんつゆを入れて味をなじませる。
- ⑥器に盛り、お好みでかつお節をかけて完成。

※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 **佐藤 てる美 さん (一般)**



はとやま食エコレシピコンテスト2022審査員長

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)



(調理:町保健センター)

**女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ**

❏ きゅうりをおろしてクレープにするなんて、独創的ですね。ハムやチーズをはさんだところもおいしいそうではないですか。

とれすぎ!! キュウリのクレープ

アピールポイント	夏にとれすぎてしまうキュウ리를まるごと使った料理です。		
鳩山産・埼玉産食材	キュウリ		
材料・分量(4人分)			
卵	1個	ハム	4枚
キュウリ	2本	スライスチーズ	4枚
砂糖	大さじ1	マヨネーズ(お好みで)	適量
薄力粉	60g		

家にあるものでOK

作り方

- ①キュウリをすりおろす。
- ②卵、①、砂糖を混ぜる。
- ③②に薄力粉をダマにならないようにサラサラと入れながら混ぜる。
- ④フライパンをよく温め、油(分量外)をひく。
- ⑤やや弱火で生地を焼く。
- ⑥お皿にとり、ハム、チーズ、マヨネーズなどを盛り付けて完成。

※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 **富岡 紗良 さん (小学5年生)**





(調理:町保健センター)

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

小松菜はカルシウムや鉄、
ビタミンCが多いので、貧血
の人や育ちざかりのお子さ
んに最適なお料理ですね。

ばくばく小松なクリームに

アピールポイント	さい玉のとくさんひんの小松なをたくさん食べられる。		
鳩山産・埼玉産食材	小松菜、トウモロコシ		
材料・分量(4人分)			
小松菜	2袋	コンソメ	4g
ベーコン(薄切り)	7枚	牛乳	150ml
トウモロコシ	大さじ3	塩こしょう	4~5ふり
バター	大さじ2	ごま油	大さじ1
薄力粉	大さじ3		

作り方

- ①小松菜を葉と茎の部分に分けて大きめに切っておく。ベーコンも大きめに切る。(目安:3cm幅)
- ②ごま油を熱したフライパンで、小松菜の茎とベーコンを中火で炒める。
- ③小松菜の茎がやわらかくしんなりしてきたら、葉も入れて炒める。
- ④バター、薄力粉、コンソメを入れて、バターが溶けて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤弱火にして、牛乳を少しずつ加えながら溶かす。
- ⑥トウモロコシを加え、かき混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦仕上げに味をみて、塩こしょうを加える。

- 💡 ①小松菜を洗う時に、茎の先をむきながら土を落とす(茎まで使う、捨てない!)
- 💡 ②薄力粉はダマになるのを防ぐため、ふるいにかけてからフライパンに入れる。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 さとう はるか 佐藤 陽桜 さん(小学3年生)



(調理:町保健センター)

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

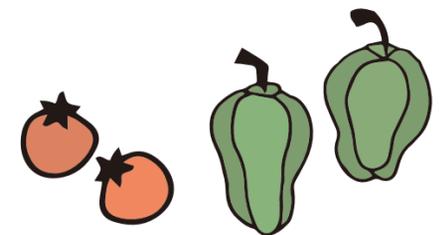
残ったごはんを有効に使っ
て、しかも簡単に短時間に
できるところがいいですね。
忙しい人にピッタリ!

ブルガリア風ピーマンの肉詰め

アピールポイント	家庭菜園で大量に出来たピーマンと残り物の冷やごはんを使いました。ブルガリアでは肉詰めにごはんをまぜるそうで、もちもち感と食べごたえが増しました。		
鳩山産・埼玉産食材	ピーマン、ミニトマト		
材料・分量(4人分)			
ピーマン	8個	めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1
豚ひき肉	300g	ミニトマト(付け合せ)	8個
残ったごはん	茶碗1杯(約150g)		
コンソメ	小さじ1		
ハーブソルト	小さじ1		

作り方

- ①ピーマンの上部を切って種を出す。
- ②豚ひき肉に残ったごはん、コンソメ、ハーブソルト、めんつゆを入れて混ぜる。
- ③①の中に②を詰める。
- ④ラップをして電子レンジで600W・8分温める。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 あおた ふうじ 青田 風志 さん(小学1年生)

特別賞



(調理:町保健センター)

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

低脂肪でカルシウムも多く、育ちざかりのお子さんにピッタリのおやつですね。しかも、安価にできるところが素敵です。

ヘルシーありあわせパフェ

アピールポイント	生クリームではなく、おとうふでつくったクリームをつかっているからヘルシーです。		
鳩山産・埼玉産食材	豆腐		
材料・分量(4人分)			
★余った絹ごし豆腐	150g	牛乳	60ml
★砂糖	適量(目安:大さじ3)	フルーツ缶(みかんなど)	適量
★レモン汁	大さじ1	チョコレート(飾り用)	適量
★ヨーグルト	大さじ1	コーンフレーク	大さじ1
余っているクッキー	4~5枚		

作り方

- ①絹ごし豆腐をしっかり水切りする(レンジ(目安:500W・3分)で加熱して、水気を切りながら冷ます)。
- ②①に★の材料を入れ、ブレンダーやハンドミキサーで混ぜる。
- ③味見をして、好きな甘さや酸っぱさのクリームにする。
- ④クッキーは牛乳につけてやわらかくしておく。
- ⑤コップや器にコーンフレーク、フルーツと好きな順番に入れていく。
- ⑥トッピングにチョコレートやジャムなどがあれば、飾りつけて完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 おの かおん 小野 花桜 さん (小学3年生)

特別賞



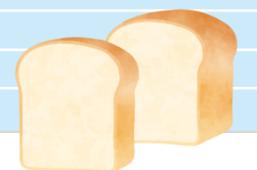
(調理:町保健センター)

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

残ったカレーをサンドしてフォークで縁をおさえて、フライパンで焼くなんて、いいアイデアですね。

残ったカレーでホットサンド&食パンのミミでシュガーラスク

アピールポイント	残りがちなカレーをおいしいホットサンドに変身！さらにシュガーラスクも作れます。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分)			
食パン(目安:8枚切り)	4枚	バター	大さじ2(約24g)
スライスチーズ	2枚		
バター	大さじ2(約24g)		
残ったカレー	適量		
砂糖	適量(目安:大さじ1)		



作り方

【ホットサンド】

- ①食パンのみみをすべて切り落とす。
- ②①を手で軽くのばす。
- ③②1枚に残ったカレーとスライスチーズをのせて、もう1枚を重ねて、まわりをフォークでつぶしてフタをする。
- ④フライパンにバター(大さじ2)を入れて、③2つの両面焼いて完成。

【シュガーラスク】

- ①フライパンにバター(大さじ2)を入れて溶かし、そこに食パンのみみを入れる。
- ②カリッとするまで両面焼き、砂糖をふりかけ、さらに焼いて完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 ちすわ しゅり 千須和 朱璃 さん (小学5年生)



特別賞

(調理:町保健センター)

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

きなこの香ばしい香りが味を引き立て、おいしい和え物になりましたね。しめじを電子レンジ加熱して和えると、うま味が一層強まりますよ。

残ったきなこで和風和え

アピールポイント	一度の調理で使い切れず、残りがちなきな粉を普段の料理に取り入れることができます！大豆の風味とコクがごまに負けない美味しさを出してくれます！！		
鳩山産・埼玉産食材	黒大豆きなこ(鳩山町産)		
材料・分量(4人分)			
ほうれん草	2袋	★みりん	大さじ2
しめじ	2株	★砂糖	小さじ2
塩	小さじ1	★料理酒	小さじ2
★しょうゆ	大さじ2	★黒大豆きなこ	大さじ3
★和風だし(顆粒)	小さじ1		

作り方

- ①しめじの石づきを切り落とし、手でほぐしておく。
 - ②鍋にお湯(分量外)を沸騰させ、①を入れて2分程ゆで、湯切りしておく。
 - ③同じ鍋に、塩を入れ、ほうれん草を2分程ゆでる。流水で冷まし、水気をしぼって根元を切り落とし、3cm幅に切る。
 - ④ボウルに②③を入れ、★を加え和えれば完成。
- みりと料理酒は先に電子レンジで600W・1分程度加熱し、アルコール分を飛ばしておくとい



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 いわした ほのか 岩下 萌乃花 さん(大学生)



女子栄養大学
特別賞

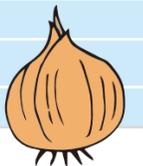
(調理:町保健センター)

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

アジの骨をハンバーグに加えたところがいいですね。骨が丈夫になりますね。

カルシウムたっぷり、あじのほね入りハンバーグ

アピールポイント	ふだん捨ててしまう、あじのほねを料理にとりいれました。		
鳩山産・埼玉産食材	玉ねぎ		
材料・分量(4人分)			
合いびき肉	600g	ウスターソース	大さじ6
玉ねぎ	小1個	米油	適量
アジの骨	4尾分(本)		
塩こしょう	少々		
トマトケチャップ	大さじ6		



作り方

- ①フライパンに米油を1cm高さほどひき、アジの骨をカリカリになるまで素揚げにする。キッチンペーパーで油をとり、置いておく。まな板の上に骨をのせて、包丁でくだく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、大きなボウルに入れる。その中にひき肉と①を入れ、塩こしょうで味つけをし、よくこねる。
- ③ハンバーグのタネを八等分にする。
- ④フライパンに油(分量外)をひき、③を焼く。両面を焼いた後、蓋を閉め、弱火で十分に焼き、火を通す。
- ⑤トマトケチャップとウスターソース各大さじ6で作ったソースをハンバーグにかけたら、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4年生)