



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4年3月



はとやま 食エコレシピ ブック

Vol.2



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、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、2021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)

2020年 優秀作品レシピは「はとやま食エコレシピブックVol.1」でご紹介しています！
アクセスはこちらから

【URL】
<http://www.town.hatoyama.saitama.jp/soshiki/hokencenter/kenkozoshin/kenko/shokuiku/hatoyamasyokuekosuisinnzigyou/1615855263601.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570万トンになっています(令和元年度推計値)。

日本人1人あたりの食品ロスの量は、1年で約45kg(日本人1人が年間に食べるお米の量(令和2年:約51kg)と同じくらい)、毎日お茶碗1杯分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!



～おすそ分けが、だれかの助けになります～

フードドライブキャンペーン

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】 長寿福祉課 地域福祉・障害者福祉担当 TEL.049-296-1241
鳩山町社会福祉協議会 総合相談支援窓口 TEL.049-298-5772





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

ごま油で炒めるのでカロテンの吸収がよく、香りも良さそうです。ご飯のお供にいいです。

シャキ! シャキ! 感がとまらない! おいしい長ネギおかず!

アピールポイント	捨ててしまいがちな青い部分のネギをつかった料理です!		
鳩山産・埼玉産食材	「ちはるふぁーむ」さんの長ネギ(鳩山産)		
材料・分量(4人分)			
長ネギ(青い部分)	4本分		
ごま油	大さじ1		
★みそ	大さじ1		
★砂糖	大さじ1		
★みりん	大さじ1		

作り方

- ①長ネギは、斜めざく切りにする。
- ②★の材料をボウルに合わせておく。
- ③フライパンにごま油をひく。切ったネギを入れて、しんなりするまでしっかり炒める。
- ④よく炒めたら、②の合わせたものを入れて炒める。
よく炒めたら完成!

※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4年生)



はとやま食エコレシピコンテスト2021審査員長

女子栄養大学 調理学研究室 教授 こにし ふみこ 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)



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

手軽に出来て見た目もおいしそうです。



のこりめんのピザ

アピールポイント	めんは、そうめんでもうどんでもOK。なにをのせてもおいしいです。		
鳩山産・埼玉産食材	ミニトマト		
材料・分量(4人分)			
余ったひやむぎ(そうめん、うどんでも可)	100g	ソーセージ	1~2本
小麦粉	大さじ1	ミニトマト	—
片栗粉	大さじ1/2	レタス	—
ケチャップ	小さじ2	とろけるチーズ	—
マヨネーズ	小さじ1		

作り方

- ①余ったひやむぎと小麦粉、片栗粉をビニール袋に入れて、揉みながらよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ②①をフライパンに入れて、うすく伸ばしながら焼く。
くっつく場合は、クッキングシートを敷いてから伸ばすとよい。
- ③両面焼いたらケチャップとマヨネーズを広げるように塗る。
- ④ソーセージ、トマトなど余っている野菜をのせる。
- ⑤チーズを全体にかけて蓋をして、チーズがとけたら出来上がり。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 おの かおん 小野 花桜 さん (小学2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**
いつもの肉じゃがの味にと
うもろこしや枝豆の風味と
食感が加わり、おいしくな
りました。

残った肉じゃがで肉じゃが春巻

アピールポイント	残りやすい肉じゃがで、おいしいおかずをつくりたかったので考えました。大好きなえだまめ、とうもろこし、チーズを入れて、味も食感も楽しめます。		
鳩山産・埼玉産食材	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、枝豆、とうもろこし		
材料・分量(4人分)			
残った肉じゃが	300g(汁少なめ)	水	適量(小麦粉と1:1)
とうもろこし (生・ゆでどちらでも可)	各50g ※たっぷりめ (お好みの量で)	揚げ油	適量
ピザ用チーズ		春巻きの皮	10枚
枝豆 (生・ゆで・冷凍どれでも可)		◆ファスナー付きポリ袋	1枚
小麦粉	適量(水と1:1)		



作り方

- 残った肉じゃがを◆ファスナー付きポリ袋に入れ、巻きやすい大きさに潰す(大きめの肉は取り出して先に小さくしておく)。
- 春巻きの皮に潰した肉じゃが、とうもろこし(または枝豆、またはチーズ)を入れて巻き、最後に小麦粉水で皮をとめます。
- 3種類の春巻きが出来たら、180~200℃くらいの油できつね色になるまで、カラッと揚げます。
🔥🔥 具は、火が通っているものと、火が通りやすい食材が多いので、春巻きが両面きつね色になれば出来上がりです。

※分量等は一部調整して掲載しています。

やすだ こうし
考案者 安田 幸司 さん(中学1年生)



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**
レタスの葉をせん切りに
して、ミルフィーユにした
ところがいいですね。

レタスの外葉のミルフィーユ

アピールポイント	普段は捨ててしまうレタスの外葉を使用したレシピです。火を使用しないため、小さいお子様と楽しんで調理できると思います。キャベツの外葉で代替可能です！		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分)			
レタス	1玉(器の大きさにより1/2~1玉)	トマトソース	1缶
トマト	2個	ウスターソース	大さじ2
ナス	1本	塩こしょう	適量
合い挽き肉	200g	ピザ用チーズ	適量(目安:30gぐらい)
たまねぎ	1個	パセリ(乾燥)	適量

作り方

- レタス、トマト、ナス、たまねぎを洗い、レタスは適度な大きさにちぎる。トマトとナスは薄切りにし、トマトに塩こしょうを振っておく。たまねぎはみじん切りにする。
- 耐熱ボウルに合い挽き肉、たまねぎ、トマトソース、ウスターソースを入れて、電子レンジで600W 3分加熱し、一度取り出してよく混ぜ合わせ、さらに600W 3分加熱する。
- 耐熱皿にレタス⇒ナス⇒トマト⇒②のミートソース⇒チーズの順に乗せ、層にする(レタスはよく水を切る)。
- ③をオーブン250℃で10~15分焼く。
- パセリを振り、完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

さか りなこ
考案者 坂 莉菜子 さん(大学生)



特別賞

小西先生の
ワンポイントメモ

発想が独創的ですね。
簡単に出来ていいですね!



かぼちゃの煮物deクッキー

アピールポイント	煮物をリメイクするため味つけいらずで、3つの材料で完成するエコレシピです。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分/目安:厚さ1cm×12枚)			
かぼちゃの煮物	60g		
小麦粉	60g		
サラダ油	小さじ1		

作り方

- ①かぼちゃの煮物を皮ごとつぶし、サラダ油を加えて混ぜる。
- ②ポリ袋に小麦粉を計量し、①と合わせ全体がしっとりするまで揉む。
- ③ポリ袋の中で円柱状にまとめ、冷凍庫で1時間程度冷やす。
- ④生地を1cm幅で切る(べたつくようであれば打ち粉をする)。
- ⑤アルミホイルの上に並べ、トースターで220℃ 15分焼く。



※分量等は一部調整して掲載しています。

つちだ りこ
考案者 土田 莉子 さん (大学生)



特別賞

小西先生の
ワンポイントメモ

揚げたそうめんのカリカリした歯ざわりがアクセントになっていて、いつもの肉団子をさらにおいしくしていますね。

カリカリ肉だんご

アピールポイント	あまったそうめんをリメイクして、カリカリの肉だんごをつくった。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分/目安:8個)			
豚ひき肉	250g	★砂糖	大さじ1
たまねぎ	1/2個	★しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ2	★ごま油	大さじ1
揚げ油	適量	★鶏ガラスープの素	小さじ1
そうめん	約1人前 (目安:90~100g)	★しょうが(すりおろし)	小さじ1

作り方

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②そうめんを1cmくらいに刻む。
- ③材料★を混ぜ、たまねぎのみじん切りを混ぜる。
- ④③にひき肉を入れて、よくこねる。
- ⑤④に片栗粉を入れて混ぜる。
- ⑥丸めて肉だんごにする。
- ⑦⑥に刻んだそうめんを貼りつける。
- ⑧160℃の油でじっくりゆっくり揚げる。
※温度が高いと思われる場合には、120~140℃で10分を目安にしてみてください。

※分量等は一部調整して掲載しています。



くろさわ ひな
考案者 黒澤 陽菜 さん (中学3年生)



特別賞

小西先生の
ワンポイントメモ
レタスやキャベツの芯などを
使ったところ、味つけを工夫した
ところがよかったです。

※写真のタレはポン酢とラー油を合わせました。(調理:町保健センター)

リーフギョウザ

アピールポイント	漬物の芯や古漬になったもの、レタスやキャベツの外側の葉を使ったエコレシピです。		
鳩山産・埼玉産食材			
材料・分量(4人分/目安:24個)			
豚ひき肉	250g	★オイスターソース	大さじ1
しゃくし菜	100g	★ごま油	大さじ1
レタスの外葉	2枚	★片栗粉	大さじ2
キャベツの外葉	2枚	ギョウザの皮	— (目安:24枚~)
★卵	1個	【ギョウザのタレ】	
★にんにく(すりおろし)	1かけ	ポン酢	—
★しょうが(すりおろし)	少々	ラー油	—
★塩・こしょう	少々	にんにく	1/2かけ

作り方

- ①レタス、キャベツの外葉は、電子レンジで600W 2分加熱し、しんなりさせる。
 - ②①が冷めたら、みじん切りにし、水分を絞っておく。
 - ③しゃくし菜の余ったものや芯の部分も、みじん切りにして、水分を絞る。
 - ④ひき肉に②、③を加え、★を加え、よく混ぜ合わせ、タネを作り、冷蔵庫で休ませておく(20~30分)。
 - ⑤ギョウザの皮で包み、サラダ油(分量外)をひいたフライパンにギョウザを並べ焼く。
水(分量外)をギョウザの上にかけて入れ(半分つかる位)、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ⑥ギョウザの皮が透き通るくらいになり、水分が減ってきたら、蓋を開け、ごま油(分量外)を鍋はだに回しかけ、皮がパリッとするように焼く。
- 【ギョウザのタレ】①にんにくは、みじん切りにする。②ポン酢、ラー油と合わせる。
👁️👁️ にんにくを入れた方が、パンチが効いて美味ですが、苦手な人は、ポン酢のみや、だし醤油などお好みのタレでどうぞ。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 きし じゅんこ 岸 潤子 さん (一般)



女子栄養大学
特別賞

小西先生の
ワンポイントメモ
黒豆を入れたところがとても栄養的にもよく、おいしそうだと思います!

(調理:町保健センター)

鳩豆のカレーピラフ

アピールポイント	鳩豆(黒大豆)が時間をかけずにふっくらおいしくできました。		
鳩山産・埼玉産食材	黒大豆、米、ピーマン		
材料・分量(4人分)			
米	2合	コーン缶	85g
黒大豆	50g	バター	10g
にんじん	1/3本	ベーコン	100g
ピーマン	1個	カレールウ	60g
たまねぎ	1/4玉		



作り方

- ①野菜をみじん切りにする。
- ②ベーコンをざく切りにする。
- ③黒大豆をフライパンで、中火で10分炒る。
👁️👁️ 皮が破けるくらいまで炒ります。
- ④米をといで、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤カレールウを細かく刻む。
- ⑥炊飯釜から大さじ2杯分の水を抜き取る。
- ⑦コーン缶の汁だけを全部入れる。
- ⑧黒大豆が冷えたか確認する。
- ⑨①②③で用意したものと、コーン缶の中身を米の上に乗せる。
- ⑩カレールウを米の上に乗せる。
- ⑪炊飯する。
- ⑫炊けたらバターを乗せ、よく混ぜる。

※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 とみおか さら 富岡 紗良 さん (小学4年生)