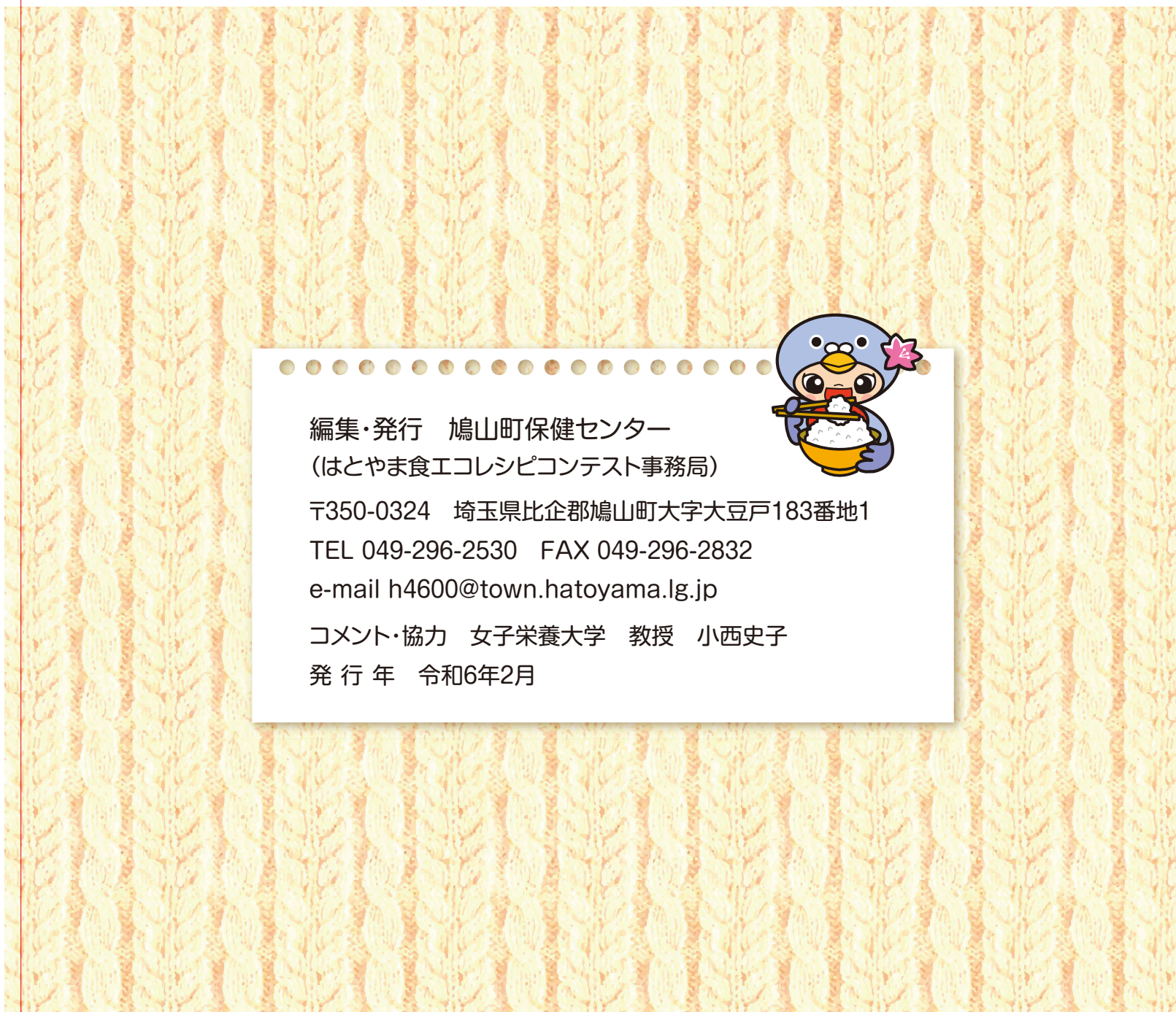




はとやま食エコ推進事業

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6年2月



はとやま 食エコレシピ

ブック

Vol.4



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、2023年の優秀作品8点のレシピをご紹介します。

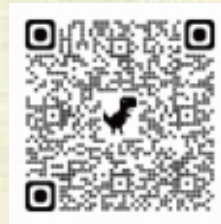
ぜひ、皆さんも一緒に楽しみながら食品ロス削減に取り組んでみましょう。

(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/page001543.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523万トンになっています(令和3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42kg(日本人1人が年に食べるお米の量(約51kg)と近い量)、毎日おにぎり1個分(約114g)の食べ物を捨てているのと同じ量になります。

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

- ① 食べ切れずに、または食べ残して捨ててしまう
- ② 賞味期限切れで捨ててしまう
- ③ 野菜の皮などを厚くむきすぎる、多く取り除いてしまう

野菜はここまで食べられる!

- ほうれん草の根元の赤い部分  きれいに洗えば食べられる!
- きのこの石づき  おがくずを取り除けばOK!
- ニラの茎の部分  切り落とさずに、そのまま全部食べられる!
- 大根、かぶの葉っぱ  細かく刻んで、じゃこ・鯉節と炒めてふりかけに!

※その他にも...

- ピーマンの種も、そのまま調理して大丈夫!
- にんじんやかぼちゃは、きれいに洗って皮ごと食べられる!

冷凍して保存しよう!

- お肉やお魚  使う分ごとにラップで包み、フリーザーバッグに入れて、薄く平らにして保管!
- パン  一枚ずつラップやアルミホイルに包んで、フリーザーバッグに入れて冷凍!
- 葉物野菜  食べやすい大きさにカットして冷凍。お味噌汁や鍋物に最適!
- レモン  丸ごと、又は輪切り、くし型にして冷凍。冷凍すると苦みが出にくい!

参考:「計ってみよう!家庭での食品ロス」 消費者庁ホームページ(<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/eating-home.html>)

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 みらい応援便

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





最優秀賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

形が帽子のようでかわいいですね。野菜を変えればいろいろ楽しめますね。

(調理: 町保健センター)

あまった野菜でミートフライ

アピールポイント	あまりがちな材料で作る料理。おかしにもおかずにもなる。
食材 (●: 鳩山産、○: 埼玉産、○: 国産)	●: 長ねぎ・トマト・なす、○: ひき肉 (鶏・豚)

材料・分量(4人分)

トマト	1個 (ミニトマトなら6個くらい)	油 (分量外・炒める用)	大さじ1×2回
なす	1本	長ねぎ	1本
ひき肉 (豚)	100g	ひき肉 (鶏)	100g
チーズ	お好み (目安: 50g)	めんつゆ (ストレート)	50cc
ケチャップ	大さじ2	共通: 餃子の皮	50枚
塩	適量	共通: 水溶き片栗粉	少々
こしょう	適量	共通: 揚げ油	適量

作り方



【トマトとナスのミートフライ】

- ① トマトとナスを細かく切る。(目安: 5mm角)
- ② ①をフライパンで水分がなくなるまで炒める。
- ③ 豚ひき肉を入れよく炒め、塩、こしょう、ケチャップを入れて炒める。
- ④ ③を餃子の皮中央に入れ、上にチーズを入れる。

【とり肉と長ねぎのミートフライ】

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② 油で①をしんなりするまで炒める。
- ③ 鶏ひき肉を入れ炒める。
- ④ ひき肉の色が変わってきたらめんつゆを入れ、水分がなくなるまで炒める。



これ以降は、同じ作り方。

- ・皮の周りに水溶き片栗粉をつけ、もう1枚の皮を上重ね付け合わせる。
- ・周りをフォークで押さえつけながらしっかり止める。
- ・180度の油で両面をきつね色に揚げる。(目安: 2~3分)

※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3年生)



優秀賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

埼玉県特産の果物や野菜を使って、秋の季節感にあふれた一品になりましたね。玄米ご飯と組み合わせたので、噛む回数も食物繊維も増えて、健康的です。

(調理: 町保健センター) ※写真は精白米を使用

~皮付きフルーツと野菜を丸ごと使って栄養満点~梨とイチジクと野菜のチキンカレー

アピールポイント	日頃、捨ててしまうことの多い野菜や果物の皮、葉、ヘタなどを無駄なく使い、「過剰除去ゼロ」、「地産地消」にこだわったカレーを作りました。材料を丸ごとフードプロセッサーにかけることで、短時間で簡単に作れ、さらに栄養を無駄なく摂ることができます。辛さを調整すれば、お年寄りからお子様まで美味しくいただけます。
食材 (●: 鳩山産、○: 埼玉産、○: 国産)	●: いちじく・バターナッツかぼちゃ・じゃがいも・トマト・きゅうり・長ねぎ・玄米 (コシヒカリ)・レタス、○: 梨 (彩玉)・しょうが・にんにく・にんじん・しょうゆ・塩麹・米油、○: 若鶏手羽元

材料・分量(4人分)

鶏手羽元	8本	トマト	1個
梨 (彩玉) (皮付き)	1/2個	米油	大さじ1
いちじく	3個	カレールウ	3片
長ねぎ (青い部分含む)	2本	カレー粉	山盛り小さじ2
しょうが (皮付き)	10g	ソース (中濃)	大さじ1
にんにく	1片	しょうゆ	小さじ1
にんじん (皮、ヘタ含む)	1本	玄米ごはん	適量
じゃがいも	3個	きゅうりの塩麹漬	適量
バターナッツかぼちゃ	100g	サラダ	適量



作り方

- ① 鶏手羽元は霜降り(熱湯にくぐらせ、うっすら白くなったら水にとり、汚れを洗い流す。)する。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくをフードプロセッサーでみじん切りにする。
にんじん、梨(芯、種はとる)も同様にみじん切りにする。(にんじんと梨のみじん切りは種類が良いです。)
- ③ 皮付きじゃがいも、皮付きバターナッツかぼちゃ、皮付きトマトは食べやすく切る。(目安: 1.5cm角)
- ④ 鍋に米油、②の長ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、しんなりするまで炒める。続いてにんじん、①、③、梨を加え、さらに炒め合わせる。
- ⑤ 水(分量外・目安600ml)を加えアクを取りながら、具がやわらかくなるまで20~30分煮る。カレールウ、ソース、しょうゆ、カレー粉を入れ、とろみがつくまで煮る。最後に縦4等分にした皮付きいちじくを加え、5分ほど煮込んだら火を止める。
- ⑥ 玄米ごはんを器に盛り、お好みで漬物(へた付きキュウリ)などを添えて完成。

※分量等は一部調整して掲載しています。

さいとう さちこ
考案者 斎藤 幸子 さん (一般)

写真では、調理を省略しています。お好みでどうぞ!



(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

豆腐や黒大豆きな粉を入れて、子どもから高齢者まで楽しめる健康的なおやつですね。身近な食品で手軽にできるところが、とても良いと思います。

ヘルシーでおいしい! 豆腐きなこ餅

アピールポイント	調理時間はたったの10分! ダイエット中に餅が食べなくなったら豆腐餅がおすすめ! 罪悪感なく美味しく食べられるおやつなので、ぜひ作ってみてください!
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	◎:黒大豆きな粉

材料・分量(4人分)

白玉粉	100g	砂糖	40g
木綿豆腐	120g	きな粉	お好み(目安:大さじ4)
水	80cc		



作り方

- ①白玉粉、豆腐、水を入れしっかり混ぜる。(豆腐は水切りしておく、より丸めやすくなります。)
- ②食べやすい大きさに丸めていく。
(やわらかい場合は、白玉粉を餅とり粉として少量まぶすと丸めやすくなります。)
- ③沸騰したお湯でゆでる。
- ④白玉が浮いてきたら1分間そのまま待つ。
- ⑤お湯から引き上げる。
- ⑥温かいうちにきな粉と砂糖に絡めたら完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

ひらの なお
考案者 平野 奈央 さん(大学生)



(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

野菜嫌いな子どもでも簡単に作れ、おやつにもなる一品ですね。じゃがいもを電子レンジで加熱すると、ゆでるより短くなり、ビタミンCの損失も少なくなっています。

じゃがいもピラミッド

アピールポイント	やさいをなるべくまるごとつかって、こどもがたのしくたべられるりょうりにしました。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	●:しいたけ・長ねぎ・ブロッコリー・じゃがいも、◎:小麦粉、○:食塩

材料・分量(4人分)

しいたけ(軸を含む)	3個	食塩	少々
ブロッコリーの茎	1個分	マヨネーズ	大さじ1
長ねぎ(青い部分を含む)	1本	小麦粉	適量(目安:小さじ1強)
じゃがいも(皮付き)	大2個	ごま油	大さじ1
コンソメ	小さじ1	油(分量外)	(目安:大さじ1)

作り方

- ①野菜を洗う。
- ②じゃがいもをラップでふんわりつつみ(500w)5~6分加熱する。
- ③②をつぶす。マヨネーズと小麦粉を加えて混ぜる。
- ④ブロッコリーの茎、しいたけ(軸も含む)、長ねぎ(青い部分も含む)をみじん切りにする。
(目安:記載の順番に炒めると火の通りを確認しやすいです。)
- ⑤④をフライパンでごま油と炒める。
- ⑥火が通ったらコンソメ粉末と塩を加え、さらに炒める。
- ⑦③をラップにひと口サイズ分くらいにのせ、その中央に⑥を加えつつむ。
(ラップに包んだ状態で軽くこねると成形しやすく、具は少なめが包みやすいです。)
- ⑧ピラミッド型に成形する。
- ⑨ラップをはずし、油(分量外)をしいたフライパンで各面をこんがり焼いて出来上がり。



※分量等は一部調整して掲載しています。

ねぎし ひな
考案者 根岸 暖 さん(幼稚園生)



特別賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ
大豆やきな粉やみそを使ったところがユニークで、しかも健康的ですね。じゃがいもでとろみをつけるのは、いいアイデアですね。

(調理:町保健センター)

はとやまっ子のSDG'Sミートソース

アピールポイント	家で作っている野菜も使いました。ちょっとずつ残ってしまう、捨ててしまう食材を使いました。
食材 (●:鳩山産、○:埼玉産、○:国産)	●:大豆・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・しょうが・みそ、 ○:きな粉・にんにく・ブロッコリー

材料・分量(4人分)

ひき肉(合挽きまたは豚)	200g	トマトケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	みそ	大さじ1
にんじん	1/3個	コンソメ(固形)	1個
ブロッコリー(房以外の部分)	1個分	オリーブ油	大さじ1
じゃがいも	1個	しょうが(みじん切り)	小さじ1
大豆	20g	にんにく(みじん切り)	小さじ1
きな粉	大さじ1	食塩	適量
トマト缶	1缶(目安:400g)	こしょう	適量

作り方

- ①大豆は、やわらかくなるまでゆでる。大豆は事前に一晩水に浸けておく。
- ②玉ねぎとブロッコリーは、硬いところを取り、みじん切りにする。
- ③じゃがいもとにんじんは、すりおろす。
- ④鍋を温めて、油を入れ、しょうがとにんにくのみじん切りを炒め、ひき肉を入れて、さらに炒める。
- ⑤きな粉を入れて軽く炒めたら、②を入れて、火が通ったら、③とトマト缶を入れて、つぶすように混ぜる。
- ⑥コンソメと大豆を入れ、軽く混ぜたら、とろみが出るまで、時々混ぜながら煮詰める。
- ⑦仕上げにみそを入れて、味をみて、塩、こしょうで味をととのえる。



※分量等は一部調整して掲載しています。

ふくしま ましろ
考案者 福島 麻代さん(小学5年生)



特別賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ
捨ててしまうスイカの皮を使って煮物にしたところが、とてもユニークで、食べやすくSDG'Sなおかずに仕上がっています。

(調理:町保健センター)

スイカの皮の煮物

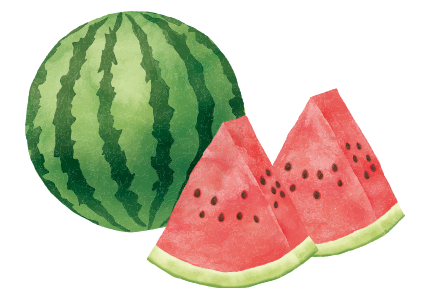
アピールポイント	冬瓜とスイカは似ているので、煮物にしたらおいしいかとも思い、作りました。
食材 (●:鳩山産、○:埼玉産、○:国産)	○:スイカ

材料・分量(4人分)

スイカの皮	300g(目安:1/4玉分・1kg)	☆みりん	大さじ1
だし汁	200cc	☆食塩	少々
☆しょうゆ	大さじ1	水溶き片栗粉	適量
☆酒	大さじ1	オクラ	適量(目安:4本)

作り方

- ①スイカの皮の硬い部分は剥き、一口大に切る。
- ②鍋にスイカの皮、だし汁、調味料☆を入れ、スイカの皮がやわらかくなるまで煮る。
- ③スイカの皮がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ゆでたオクラ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。

たなか ななみ
考案者 田中 夏七海さん(小学1年生)



特別賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

スイカの福神漬けが味のアクセントになっていますね。揚げないところがヘルシーで、子どもの軽食にぴったりです。

(調理:町保健センター)

すいかレードッグ

アピールポイント	すべてしまうスイカの皮をのこったカレーに合うように、福じんづけにして、使うところ。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	◎:にんじん・じゃがいも・玉ねぎ、○:スイカ・米・豚肉・フランクフルト・パン粉

材料・分量(4人分)

スイカの皮	200g (目安:1/8玉強分・670g)	残ったカレー	150g
☆砂糖	大さじ2	ごはん	200g
☆酢	大さじ1.5	フランクフルト	4本
☆しょうゆ	大さじ1.5	パン粉	適量
塩	小さじ1		

作り方

※分量等は一部調整して掲載しています。

【カレードッグ】

- ①フランクフルトをフライパンで焼く。
- ②ボウルでカレーとごはんを混ぜ合わせる。
- ③★(福神漬け)50gをみじん切りにして、②と混ぜる。
- ④4等分した③をラップに長方形に平たく置く。
- ⑤④のごはんの中央に、串をさした①を置き、覆うようにして形を作る。
- ⑥ラップを外し、パン粉をまぶす。
- ⑦オーブンで8分焼く。(目安:200~250℃くらい)
- ⑧お皿にカレードッグと残りの福神漬けを盛り付けて出来上がり。

【★スイカの皮の福神漬け】

- ①スイカの皮の緑の部分を取り除く
(赤いところと白いところも少し残す)
- ②皮を5mm位の厚さに切る。
- ③塩を振って少し置き、水分を絞っておく。
- ④☆を混ぜ、その中に③を入れて、30分冷蔵庫で漬ける。

とやま こうすけ
考案者 外山 航輔 さん (小学5年生)



女子栄養大学
特別賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

かぼちゃの種は洗って天日で干して、から炒りするといいですよ。蜂蜜をかけるとおいしそうです。

(調理:町保健センター)

※写真はピーナッツかぼちゃの種を使用

ローストヨーグルト

アピールポイント	煮物やスープでは使えない種を使ったレシピを考えました。種には亜鉛、鉄分が豊富に含まれています。普段食べることのない部分で、新感覚が味わえます。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	◎:きな粉、○:かぼちゃ

材料・分量(4人分)

かぼちゃの種	25g (目安:1/4個分・300g)	きなこ	大さじ1
ヨーグルト(プレーン)	280g		

作り方

※分量等は一部調整して掲載しています。

- ①ザルを使い、ワタと種を分ける。
- ②種の水気をよく切ってから、フライパンを弱火にかけ、炒る。(こげやすいので、気を付けながら炒める。)
- ③焼き目が付いたら、種に触れる程度まで冷やす。
- ④端をハサミで切って、殻を剥がす。
- ⑤ヨーグルトにきなこ、④を盛り付けて完成。

いとう あいの
考案者 伊藤 愛乃 さん (大学生)



はとやま食エコレシピコンテスト2023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)