



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7年2月



はとやま 食エコレシピ ブック Vol.5



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り組みとして、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、身近な野菜の皮や葉、茎を無駄なく使った料理や多く作りすぎた・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、2024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_educatedu/food_eco/page003260.html



食品ロスについて

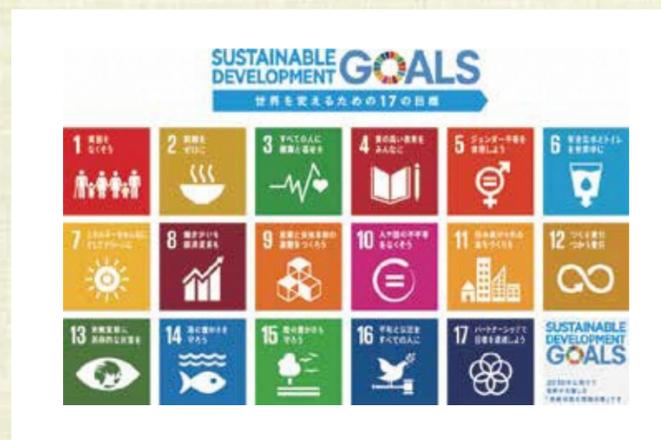
日本では、まだ食べることができる食品が、食べ物をつくる(生産・製造)、売る(販売)、食べる(消費)等の各段階において日常的に捨てられ、多くの「食品ロス」が発生しています。

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472万トンになっています(令和4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38kg。これは日本人1人あたりが、毎日おにぎり約1個のご飯の量(約103g)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
(https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html)



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

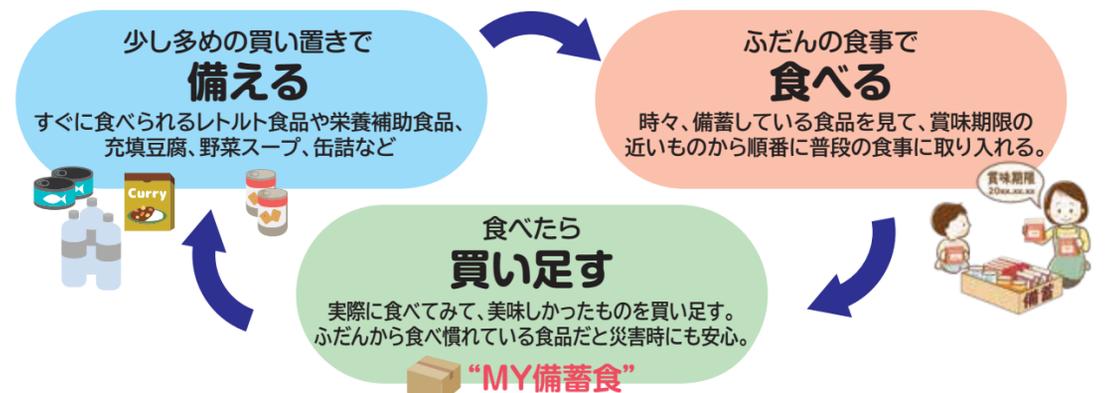
- ① 食べきれずに、または食べ残して捨ててしまう
- ② 賞味期限切れで捨ててしまう
- ③ 野菜の皮などを厚くむきすぎる、多く取り除いてしまう

食品ロス削減につながる

かんたん備蓄のすすめ

「ローリングストック法」

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べた分だけ買い足していく方法です。賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぎ、災害時にも活用できます。



参考:消費者庁「ふだん使いでカンタン備蓄」
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/pdf/efforts_190305_0002.pdf)

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



はとやま食エコレシピコンテスト2024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)



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

日頃、捨てがちな野菜の皮や芯を使って、美味しく、美しく仕上げているところが、食品ロスの削減につながっていいですね。

(調理:町保健センター)

野菜当てクイズ! 巻き巻きルーレット!!

アピールポイント	いろいろな野菜の捨ててしまいがちな芯や皮、外葉などを芯にして、肉・油揚げで巻きます。家族で食べたときに何の野菜が入っていたか当てて楽しめます。家族の団らんに一皿!
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	●:ブロッコリー、ネギ、にんじん、キャベツ、レタス ○:豚肉、油揚げ、チーズ

材料・分量(4人分)

油揚げ	4枚	塩こしょう	少々
レタス(外葉)	2枚	片栗粉	少々
豚肉(薄切り)	300g	だし醤油	大さじ2
とろけるスライスチーズ	4枚	みりん	大さじ2
野菜A(使いづらい部分)			
にんじんの皮(ピーラーでむく)	1本分	ネギの青い部分(油揚げの幅に切る)	1本分
ブロッコリーの芯(繊維の所をむき縦長に切る)	1/4本	キャベツの芯(薄く、細長く切る)	2枚分

作り方

- 野菜Aは、電子レンジで加熱し、冷ましておく。(600Wで1分程度)
- 油揚げをめん棒で転がして押しつぶし、3辺に切り込みを入れて広げる。(正方形に)
- レタスの外葉1/2を油揚げの形に合わせて敷く。
- 豚肉を平らにして敷き、塩こしょう・片栗粉を全体に振りかける。
- 野菜Aの1種類、チーズを細長く切ったものを③に並べ、くるくると巻いて楊枝で4か所とめる。同様に、Aの他の野菜も中心に巻いたものを用意する。
- ⑤を4分割し、フライパンで焼く。蓋をし、中火で3~4分焼いたら裏返して3分程度焼く。
- 豚肉に火が通ったら、だし醤油とみりんを加え、全体に味が絡まるよう汁気がなくなるまで炒める。楊枝を抜き、中心の野菜が何か分かるように盛り付ける。

※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)



優秀賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

大きくて全部食べるのが難しい冬瓜を使って、常備菜にしたところが食品ロス削減につながり、かつ簡単にできるところがいいですね。

(調理:町保健センター)

とうがんのしょうゆづけ

アピールポイント	そばのはたけでとれたとうがんを丸ごとつかいました。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	○:とうがん(冬瓜)

材料・分量(4人分)

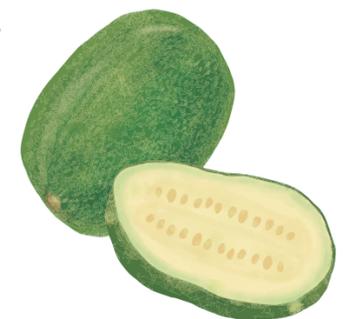
しょうゆ	40cc	酢	小さじ1
冬瓜	250g	砂糖	大さじ1
昆布	少々	塩	小さじ1

作り方

- 冬瓜を小さく切って塩をまぶしてよく混ぜて、15分待つ。水気をしぼる。
- しょうゆ、昆布、酢、砂糖を小さめの鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- 冬瓜と②をチャック付きポリ袋に入れて、冷蔵庫で1日寝かす。

※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

余りがちな餃子の皮を使っている点が、食品ロス削減につながっています。また、オーブントースターで作るので簡単で、歯ごたえもよさそうでいいですね。

ピザギョウザ

アピールポイント	あまったイタリアンとちゅうかが合体!
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	●:玉ねぎ、○:餃子の皮

材料・分量(4人分)

餃子の皮	16枚	ハム	2枚
ミートソース(余り物)	小さじ1~2	とろけるチーズ	40g
玉ねぎ	1/4個		

作り方

- ①玉ねぎの皮をむき、薄切りにする。
- ②ハムは小さく切る(1cm角くらい)。
- ③餃子の皮にチーズを少しのせる。
- ④ミートソースをのせ、玉ねぎとハムをのせる。
- ⑤餃子の皮を上にかぶせ、まわりに水をつけてフォークで上から押さえる。
- ⑥オーブントースター220~240℃で3~4分焼く。裏返して3分焼き、できあがり。



※分量等は一部調整して掲載しています。

まつもと まりか
考案者 **松本 真里花**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

庭で沢山採れる青じそを使っている点が、鳩山町らしいです。ご飯のおともにおいしいそうです。



大葉のごまあえ

アピールポイント	にわに生えているたくさんの大葉を使いました。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	●:大葉

材料・分量(4人分)

大葉	50枚くらい	ごま油	大さじ1
鶏ガラスープ	小さじ2	白ごま	大さじ1
めんつゆ	大さじ1		

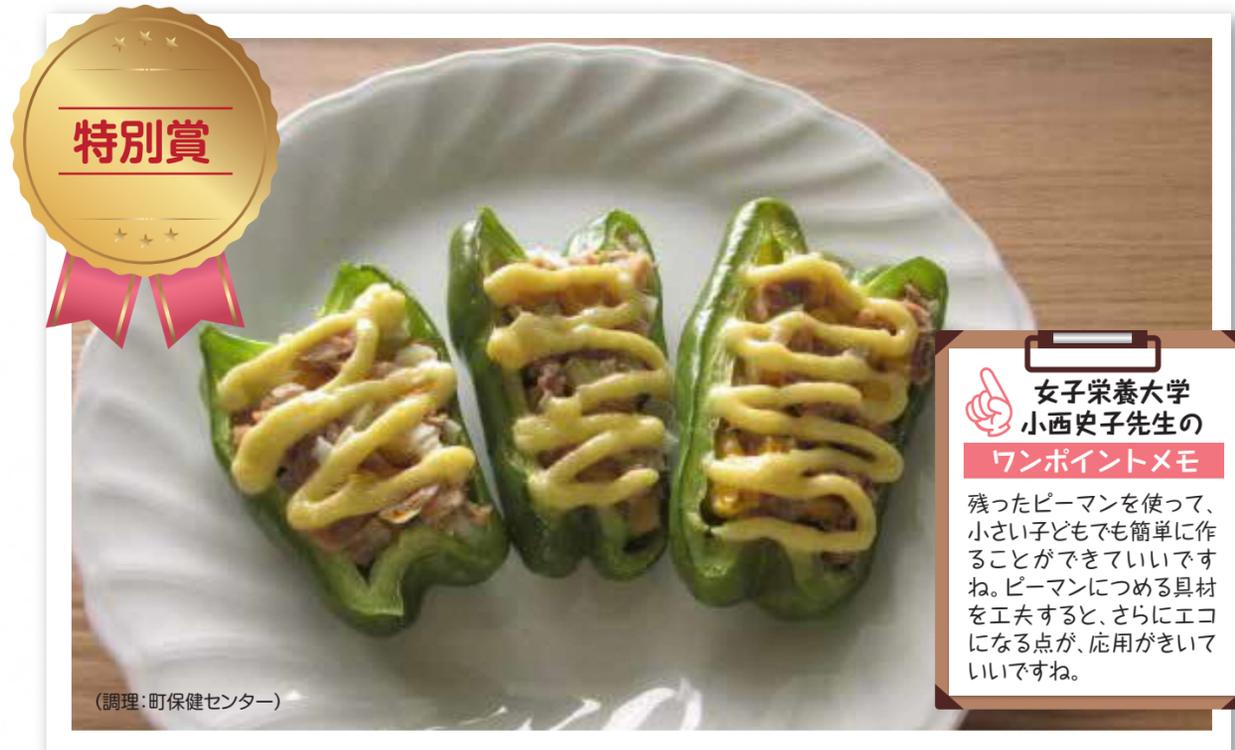
作り方

- ①大葉は太めの千切りにして水にさらす。
- ②水気をよく切ってしぼり、ボウルに入れて調味料と混ぜる。
- ③しばらく置いてなじんだらできあがり。



※分量等は一部調整して掲載しています。

たけだ まさつぐ
考案者 **武田 将嗣**さん(小学5年生)



ピーマンカップマヨ焼き

ほうれん草の煮干しキムチ和え

アピールポイント	残ったピーマンと玉ねぎを使ってマヨ焼きを作りました。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	○:ピーマン、玉ねぎ

アピールポイント	みそ汁のだしとしてよく使う煮干しを、だしがらまでおいしく食べる。
食材 (●:鳩山産、◎:埼玉産、○:国産)	◎:ほうれん草、○:煮干し

材料・分量(4人分)

ピーマン	6個	ホールコーン缶	大さじ4
玉ねぎ	1/4個 (50g)	マヨネーズ	適量
ツナ水煮缶	70g		

材料・分量(4人分)

ほうれん草	400g	ごま油	5g
煮干しのだしがら	35g	こしょう	少々
キムチ	80g		

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り、ピーマンカップを作る。
カップの底になる部分を軽くそぎ、全体を竹串で刺す。
- ②玉ねぎは5mm角に切り、ツナは汁気を切る。
- ③ボウルに玉ねぎ、ツナ、コーンを入れ混ぜ、ピーマンカップに等分に詰め、マヨネーズをかける。
- ④予熱したオーブン(またはオーブントースター)で焼き目がつくまで6~8分ほど加熱する。
様子を見ながら加熱し、焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。



作り方

- ①煮干しのだしがらを頭・はらわた・骨を除き、左右2つに開いて分けて、3等分に切る。
- ②キムチを5mm幅に切る。
- ③ほうれん草をたっぷりの水でよく洗う。沸騰させた湯に投入し3分間ゆでる。水に浸し、水気をきって5cm幅に切る。
- ④①、②、③と調味料を全て加えて和える。



※分量等は一部調整して掲載しています。

いけざわ みなる
考案者 池澤 美成 さん (小学4年生)

※分量等は一部調整して掲載しています。

まつい みき
考案者 松井 美樹 さん (大学生)



特別賞

女子栄養大学
小西史子先生の
ワンポイントメモ

小松菜やきな粉を使ってカルシウムなどの栄養素が取れるお菓子に仕上げたところがとても良いアイデアですね。

(調理: 町保健センター)

小松菜とバナナの栄養マフィン

アピールポイント	カルシウムを多く含む小松菜やきな粉を使った栄養たっぷりのヘルシーマフィンです!野菜が苦手なお子様にも食べやすく、余りがちなきな粉の消費にも役立つレシピです!
食材 (●: 鳩山産、○: 埼玉産、○: 国産)	◎: 小松菜、○: きな粉、米粉

材料・分量(4人分)

△1歳未満のお子様には、はちみつを使わないでください。

小松菜	50g	△ はちみつ (砂糖でも可)	12g
バナナ	50g	米粉	65g
牛乳	25g	きな粉	10g
卵 (M~Lサイズ)	1個	ベーキングパウダー	3g
米油 (サラダ油でも可)	大さじ1		

作り方

- ①オーブンを180℃で予熱する。
- ②小松菜を洗い、適当な長さに切り、牛乳とバナナと一緒にミキサーにかける。
- ③ボウルに卵、米油、はちみつを入れよく混ぜる。
- ④③に②を入れ、よく混ぜる。
- ⑤米粉ときな粉を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ベーキングパウダーを入れ、さっくり混ぜ、好きな型に入れる。
- ⑦180℃で25~30分ほど焼く。竹串をさし、生地がついてこなければ完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 うちだ なのは 打田 菜乃波 さん (大学生)



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

日頃捨てがちな人参の皮や椎茸の軸を枝豆や鶏のひき肉と一緒に油揚げに入れて煮含めたところが、食品ロス削減につながっていいですね。経済的で、美味しくヘルシーに仕上げている点も良いと思います。

(調理: 町保健センター)

あぶらあげののこりものつつみ煮

アピールポイント	いつもすてるかわやしいたけのじくをおいしくつつみ煮にしました。
食材 (●: 鳩山産、○: 埼玉産、○: 国産)	◎: 枝豆、○: 油揚げ、しいたけ、鶏ひき肉、にんじん

材料・分量(4人分)

鶏ひき肉	100g	酒	小さじ1
豆腐	150g	しょうが(チューブ)	1cm
しいたけ(軸も)	2個	味付け用調味料	
枝豆	20粒程度	だし汁	200cc
にんじんの皮	1本分	酒	大さじ1
油揚げ	4枚	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
塩	少々	みりん	小さじ1

作り方

- ①しいたけの石づきを切り、軸も全てみじん切りにする。
- ②にんじんの皮をみじん切りする。豆腐は、キッチンペーパーを2枚ほど重ねてレンジで1分加熱し、水気をきる。
- ③ボウルに鶏ひき肉、豆腐、枝豆、しいたけ、にんじんの皮をすべて入れる。
- ④③にしょうゆ、塩、酒、しょうがを入れてよく混ぜる。
- ⑤油抜きをした油揚げを2つに切り、袋状にして④を8等分にして詰める。
- ⑥味付け用調味料(だし汁、酒、砂糖、しょうゆ、みりん)をひと煮立ちさせて、⑤を5分間煮る。少し冷めたら完成。



※分量等は一部調整して掲載しています。

考案者 まつい いっぺい 松井 一平 さん (小学3年生)