

令和7年度

にいがた市

エコレシピ コンテスト レシピ集

テーマ

余りがちな野菜を
使用した料理



コラム 野菜の豆知識



野菜の調理法や
最適な保存方法など
暮らしに役立つ情報も
併せてお伝えします!

文:日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ上級プロ
清野 朱美さん



新潟市ごみ減量
推進キャラクター
「サイヨコ」

にいがた市エコレシピコンテストについて



新潟市食育・花育
推進キャラクター
「まいかちゃん」

新潟市では、食品ロス削減に楽しみながら取り組んでもらうため、余りがちな食品を活用した「エコレシピ」のコンテストを開催しています。

このレシピ集では、コンテストに応募された126作品の中から、**入賞作品3作品**をご紹介します！

食品ロスとは？どのくらいの食品ロスがある？

食品ロスとは本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスは大きく3つに分類されます。

01 手つかず

賞味期限切れなどにより使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの



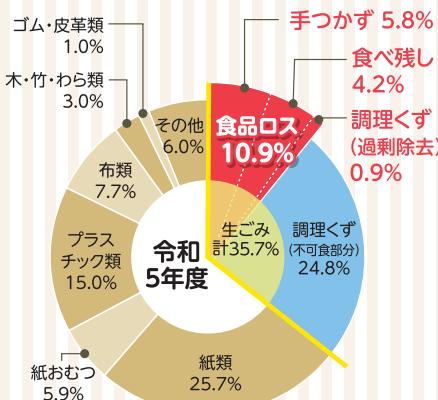
02 食べ残し

食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの



03 過剰除去

厚く剥きすぎた野菜の皮など、食べられる部分が余計に切り取られたもの



家庭から出る燃やごみの割合
(令和5年度 新潟市ごみ・資源組成調査)

日本では年間約464万トン（令和5年度推計値）の食品ロスが発生しているうち約半分は家庭から出されています。日本人一人あたりに換算すると、1日おにぎり約1個分の食べ物を捨てていることになります。新潟市では、家庭から出る燃やごみのうち、約11%が食品ロスであることが分かっています。



フライパンで簡単! 残り野菜でケーキサレ



考案者: 堀内 ももこさん
(主婦)

ポイント

- 半端に残った野菜は冷蔵庫に残りがちだが、それらをみじん切りにして、レンチン後にその他の材料と混ぜて焼くだけで美味しいことができる。
- ホットケーキミックスを使うことで、野菜が苦手な小さなお子様も食べやすい。

材料(2人分)

- キャベツ 60g
- にんじん 1/3 本
- ピーマン 1 個
- ウインナー 3 本
- 卵 1 個
- 牛乳 60cc
- マヨネーズ 大さじ1
- ホットケーキミックス 150g
- 粉チーズ 大さじ3
- オリーブ油 大さじ1

作り方

- ①キャベツ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ②①のボウルに1cm幅に切ったウインナー、卵、牛乳、マヨネーズを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、ホットケーキミックスと粉チーズも加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ弱火で熱し、②を流し入れる。蓋をして4~5分加熱後、ひっくり返し再び蓋をして4分焼く。

野菜の豆知識

胃腸の健康にキャベツ

キャベツに豊富に含まれるビタミンU(別名: キャベジン)は、胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を保護するほか、**腸内環境を整える効果**が期待できます。水溶性で熱に弱いため、**生で食べるのが効果的**です。加熱する場合はさっと湯通しする程度に抑え、またスープにすることで煮汁に溶け出したビタミンUも効率よく摂取できます。





食べきり キムチギョウザ

考案者:瀬倉 楓さん
(主婦)



ポイント

- ネギの青い部分などの半端な野菜と酸味が出てきたキムチと一緒に美味しく消費できる。
- カット野菜のサラダを使ってもOK。ごま油で炒めて水分を飛ばすことでコクが増す。
- 餃子の皮は、ひだを作らずバタンと折るだけの方がパリパリになる。

材料(2人分)

- ・残りの野菜 150g
(キャベツの芯・ブロッコリーの茎など)
- ・キムチ 250g
- ・ごま油 適量
- ・ひき肉 350g
- ・餃子の皮 1袋
- ★片栗粉 大さじ3
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★醤油 小さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ3
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①残りの野菜、キムチをそれぞれみじん切りにする。キムチは漬け汁を搾って取っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした残り野菜を炒める。しなりしてたら①のキムチの漬け汁を入れて水分をとばし、冷ます。
- ③ボウルにひき肉、②、キムチ、★を入れよく混ぜる。(時間があれば冷蔵庫で1時間ほど寝かせる)
- ④種を餃子の皮で包み、170度で熱した油でカラリと揚げる。

野菜の豆知識

白菜は冷凍保存できる?

食べやすい大きさにカットして

- A. 生のまま冷凍用保存袋に入れて冷凍する。
B. さっと茹でて(炒めて)粗熱を取り、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

正解は [B]

野菜には生のまま冷凍できるものもありますが、白菜のような葉物野菜は、そのまま冷凍すると細胞内の水分が凍り、食感も味も落ちてしまうので、軽く加熱してから冷凍するのがおすすめです。





なすの ベーコンチーズ巾着



材料 (2人分)

・油揚げ	2枚
・なす	1本
・とろけるチーズ	40g
・厚切りベーコン	1枚
・しょうゆ	25cc
・料理酒	25cc
・みりん	25cc
・砂糖	大さじ1
・水	200cc

考案者: 菊地 美羽さん
(新潟第一高等学校1年)

ポイント

- なすを丸ごと使用するので、一回で余すことなく使い切ることができる。
- 巾着に入れるので、なすは傷入りのB品を使っても問題ない。
- 煮込む時間が短くて済むなすや油揚げを使うので手軽にできる。

作り方

- 油揚げを半分に切り、お湯をかけて油抜きする。
- なすを1cmくらいの輪切りにする。
- ベーコンを1cm幅の短冊切りにする。
- 油揚げの中に②と③を入れて、とろけるチーズをひとつまみ入れる。
- 爪楊枝で油揚げをとじる。
- 鍋に調味料と水を入れて15分程度煮込む。

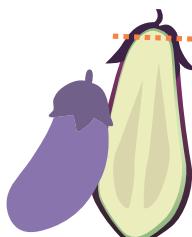
野菜の豆知識

なすの下ごしらえのポイント

①ガク (ヘタについたヒラヒラした部分) の下は、なすが一番新しく成長した部分でやわらかく甘みがあるので、**包丁でヘタだけを切り落とし、ガクは剥くように取ると**実がきれいに残ります。

②ナスニン※やカリウムといった水溶性の栄養素が流れ出てしまうので、アグ抜きや変色防止のために**水にさらす時間は5分程度**を目安にしましょう。

※ナスの皮に含まれるポリフェノールの一種





cookpad

新潟市のキッチン

冊子で紹介できなかった作品を含め一次審査
通過作品は、クックパッド「新潟市のキッチン」
に掲載しています。



Search

エコレシピ



残り野菜ゴロゴロ
スペニッシュオムレツ



なすと油揚げの佃煮



トマトを練りこんだ
モチモチパンケーキ



余り野菜のガレットチヂミ



子供も喜ぶ!
野菜まるごと肉そぼろ

食品ロスをさらに削減していくには、一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。できることから始めてみましょう。



買い物リストをつくる

お腹が空いているとつい余分なものを買ってしまったり、何を買つか決めていないと衝動買いをしやすくなったりします。必要なものだけを計画的に買いましょう。



冷蔵庫を確認する

スマートフォンで冷蔵庫内を
撮影すると便利です。



買い物前のひと手間で
上手に無駄なく
お買い物♪

