

OKATAZUKE BOOK

食品ロスをなくそう!

# 冷蔵庫お片付け BOOK

冷蔵庫をスッキリ「見える化」して  
食品ロスを防ぎましょう!



家事代行・  
ハウスクリーニング  
「ととのえや」  
坂上 照美 さん

新潟市  
ごみ減量推進  
キャラクター  
サイチョ

食品ロスをなくそう! もったいないレシピ・冷蔵庫お片付けBOOK  
編集・発行 新潟市環境部循環社会推進課 〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1 TEL025-226-1391 令和3年3月発行

この冊子の感想をお寄せください。



食品ロスをなくそう!

# もったいない レシピ



ちょっと意識するだけで、  
いいこといっぱい!

栄養アップ

手間カット

お財布にやさしい

ごみ削減

レシピ監修

にいがた製菓・調理専門学校えぶろん  
学園長 渡辺 弘子 さん

# 食品ロスの削減を意識すると、 いいことがいっぱい。

## 子どもと一緒に、「もったいない」を学びましょう。

まだ食べられるのに捨てられている食品が、日本では1年に約612万トン※…「食品ロス」削減の必要性が叫ばれていますが、毎日忙しくて、つい後回しにしがちですね。

買すぎない、作りすぎない、食べきる…くらしの中で、ちょっと意識するだけでも食品ロスを減らすことができます。また、皮をむきすぎないなど、どこまで食べられるのかを正しく知っていることも大切です。

この冊子では、普段は捨ててしまう種や皮を使ったレシピのほか、残って捨てられがちな食材や、傷みやすい食材などを使ったレシピをご紹介します。どれも短時間でできる簡単なものばかりですので、毎日の食生活に取り入れてみてください。お子さんがお料理できる年齢なら、ぜひ一緒に作ってみましょう。

※…平成29年度推計

### 渡辺弘子さんプロフィール

「いがた製菓・調理専門学校えぶるん」学園長として、学生の夢の実現を手伝うほか、新潟県私立学校審議会委員などさまざまな役職を務める。講演会活動も多数。3人の子どもを育て終え、現在は11人の孫のおばあちゃん。



### 栄養アップ

野菜や果物は、皮に近いほど栄養成分が多く含まれています。大根やにんじん、じゃがいもなどは皮が薄いので皮ごと食べられます。また、野菜の種にも食べられるものがあるのをご存知ですか？種は栄養の宝庫なんですよ。

### 手間カット

皮も食べられる野菜は、できるだけ皮をむかないで調理してみましょう。ごみが出ないだけでなく、皮をむく手間がなくなって調理時間も短縮！食感が気になる人は、まずは半分だけ皮をむいてみて。意外と気にならないものです。

### お財布に やさしい

食品ロス削減を意識すると、計画的に買い物をしたり、使い切る・食べ切るようになるので、自然と食費の削減につながります。「もったいない」の精神は地球にもやさしく、お財布にもやさしいですよ。

### ごみ削減

野菜の皮やくず、消費期限を過ぎた食品、食べ残り…これらは生ごみになります。生ごみは二オイの元にもなりますし、水分を多く含むので、焼却するのに大きなエネルギーを必要とするんです。地球に負荷をかける生ごみは、できるだけ減らしたいですね。

知ってる?

こんなところも食べられる!

# 食品図鑑

おいしく食べられるので  
捨てないで!



## しいたけの軸・きのこの石づき

しいたけの軸にはうま味がたっぷり詰まっています。先端の堅い部分だけ切り落とし、手で裂いたり、細切りにして煮物やきんぴらに入れるとおいしくなりますよ。しめじやえのきの石づき部分も、おがくずのついた部分以外は全部食べられます。



## みかんの皮・りんごの皮

果物の皮も捨てるのはもったいない! よく洗って使いましょう。みかんの皮は干して薬味やお茶に。りんごの皮は熱い紅茶を注いでアップルティーにできます。また、一番簡単なのがお風呂に入れること。軽く干してお風呂に入れると、フルーツの香りが広がってとても気持ちがいいですよ。



## キャベツの芯・ブロッコリーの茎

キャベツの芯やブロッコリーの茎は、生のままだと堅いですが、じっくり火を通せば葉よりも甘くておいしいんです。大きく刻んでカレーやシチューに。小さく刻んでスープ、餃子の具、お好み焼きなどに。使い次第で丸ごと食べることができます。



## ピーマンの種・かぼちゃの種

わざわざ取り除いているピーマンの種。じつは取り除かなくても食べられることをご存知でしたか? 次のページで紹介している肉詰めピーマンのほかにも、種を取らずに炒めてしまってもいいですよ。かぼちゃの種も栄養満点。カラッと炒って食べてみましょう。



## 大根の葉・かぶの葉・にんじんの葉・セロリの葉・ねぎの青い部分

葉っぱが切り落とされて売られていることが多いですが、直売所などで葉付きのものを見かけたら、ぜひ葉っぱも食べてみてください。おみそ汁、おひたし、ごま和えなど、普通の青菜として食べられます。ねぎの青い部分も堅さや味に問題がなければ全部食べられますよ。



## 大根の皮・にんじんの皮・ごぼうの皮

例えば大根。お漬物や、切り干し大根は皮付きのまま食べているんですよ。野菜の栄養は皮の近くに集まっていると言われてるので、きれいに洗って皮付きのまま調理してみましょ。むいた皮を炒めてきんぴらに、小さく刻んでスープにするのもいいですね。



皮や種も  
食べて  
栄養満点!



# 種ごと食べる 肉詰めピーマン

ちっとも種が  
気にならないよ!



皮や種も  
食べて  
栄養満点!



# 皮ごとレンチン! じゃがバター

うわあ〜  
いいにおい!



種もワタも使うことで  
ピーマンの栄養を  
まるごといただきます!  
種の食感ほ  
気にならない上に、  
ピーマンから肉だねが  
はがれにくくなる効果も!



## 材料(4人分)

- ピーマン ..... 8個
- 豚ひき肉 ..... 200g
- 玉ねぎ ..... 1個
- 卵 ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 2〜3ふり
- サラダ油 ..... 大さじ2

## 作り方

- 1 ピーマンは洗って、へたの軸の固い部分をとって縦半分切り、水気を切っておく。
- 2 ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- 3 ②の肉だねを16等分し、ピーマンに詰める。フライパンにサラダ油を熱し、肉だねの方を下にして弱火で5分ほど焼く。
- 4 肉に火が通ってきたら、裏返してさらに2〜3分焼く。皿に盛り、お好みでケチャップをつける。

## ワンポイントアドバイス

肉だねはピーマンの種の間に入れるようにして詰めてください。内側のスジの部分折っておくと詰めやすいですよ。焼く時は必ず肉だねの側から焼いてください。へたも食べられますが、気になる人は取り除いて。

*One point!*



きれいに洗って  
レンジでチンするだけの  
簡単メニュー。  
ポテトサラダや  
グリーンサラダに  
アレンジすれば、  
立派な一品に。

## ワンポイントアドバイス

皮ごとレンチンしたじゃがいもは、じゃがバター以外にもきゅうり、ハム、マヨネーズと和えてポテトサラダや、水菜やレタス、トマト、ドレッシングと和えてグリーンサラダにできます。グリーンサラダのドレッシングは、サラダ油40cc、酢30cc、塩小さじ1、こしょう3ふりを、泡立て器でよくかき混ぜて作ります。

*One point!*

## 材料(4人分)

- じゃがいも ..... 4個
- 塩 ..... 小さじ1
- バター(有塩) ..... 40g

## 作り方

- 1 じゃがいもをよく洗い、芽が出ていたら包丁でとる。
- 2 皮の上から竹串で全面に穴を明け、1個ずつラップで包む。
- 3 電子レンジに入れ、1個につき、2分ずつ加熱する。(※電子レンジのワット数、大きさによって加減する)
- 4 ラップをはがし、上部にナイフで十文字に切れ込みを入れる。じゃがいも1個につき塩ひとつまみとバター10gをのせる。

皮や種も  
食べて  
栄養満点!



# かぼちゃの種のおやつ&おつまみ

かぼちゃの種って  
食べられるんだ!



種は栄養満点の  
パワーフード!  
かぼちゃを  
料理するたびに出る、  
大量の種を使って  
おやつ&おつまみを  
作ってみませんか?

## 材料

- 【カレー味】  
かぼちゃの種 ..... 30g (乾燥した状態で)  
オリーブオイル ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1/4  
カレー粉 ..... 小さじ1
- 【塩バター味】  
かぼちゃの種 ..... 30g (乾燥した状態で)  
バター (有塩) ..... 大さじ1  
塩 ..... ひとつまみ
- 【キャラメル味】  
かぼちゃの種 ..... 30g (乾燥した状態で)  
砂糖 ..... 50g  
水 ..... 大さじ2  
バター (有塩) ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々

## 作り方

- 1 かぼちゃの種はきれいに洗い、ザルに広げて1日ほどおいて乾かす。
- 2 フライパンに入れ、弱火で15~20分ほどから炒りする。

**カレー味** フライパンにオリーブオイルを入れ、かぼちゃの種を入れて極々弱火で炒める。全体に油がなじんだら、カレー粉、塩をふりかけ、キッチンペーパーの上に取り出す。

**塩バター味** フライパンにバターを入れ、弱火にかけて溶かす。かぼちゃの種を入れて炒め、バターが全体になじんだら塩を入れて混ぜる。

**キャラメル味** フライパンに砂糖、水を入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら塩、バターを入れ、2~3分加熱する。キャラメル状になったら、かぼちゃの種を入れて混ぜ、火を止める。キャラメルが全体にからまったら、手早く一つずつ皿の上ののせて固める。

皮や種も  
食べて  
栄養満点!



# 大根とにんじんの皮のきんぴら

えっ、  
いつも捨ててる  
部分なの?



## ワンポイントアドバイス

皮はピーラーを使ってむいています。野菜の大きさは大小あり、むけた皮の量によって味付けが変わってくるので、味見して調味料を加減してくださいね。豚肉の細切りを加えるとコクとボリュームが増しますよ。

*One point!*

大根やにんじんの皮は  
フライパンでサッと炒めて  
きんぴらにすれば  
ごはんにも合う  
立派なおかずの一品に。  
皮を食べているという  
感覚はありません。

## 材料

- 大根の皮 ..... 1/2本分  
にんじんの皮 ..... 1本分  
砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ2  
サラダ油 ..... 大さじ1~2  
七味唐辛子 ..... お好みで  
いりごま ..... お好みで

## 作り方

- 1 大根の皮とにんじんの皮を5ミリ~1センチ幅くらいにむき、3~4センチの長さ切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、大根とにんじんの皮を入れ、中火でほぐすように炒める。
- 3 砂糖、しょうゆを入れ、弱火にする。水気がなくなったら火を止める。
- 4 お好みで七味唐辛子やいりごまをふりかける。

## ワンポイント アドバイス

かぼちゃ1/4個から30gほどの種がとれます。きれいに洗ってぬめりを取ってから乾かしてください。

*One point!*

余らせがちな  
食材を  
レスキュー！



# キャベツ& 残り野菜のピクルス

やさしいも  
ちゃんと  
食べるよ！



半端に残った野菜は  
まとめてピクルスに  
しちゃいましょう。  
どちらも冷蔵庫で  
保存し、2〜3週間  
食べ切りましょう。

## 材料

### 【キャベツのピクルス】

キャベツ …… 1/4個 (200g)  
塩 …… 小さじ2  
砂糖 …… 大さじ1  
水 …… 適量

### 【残り野菜のピクルス】

にんじん …… 1/2本  
きゅうり …… 1/2本  
もやし …… 適量  
ブロッコリーの茎 …… 適量  
キャベツの芯 …… 適量  
その他残り野菜 …… 適量  
酢 …… 100~200cc  
砂糖 …… 50g  
塩 …… 小さじ1/2  
こしょう …… 2ふり  
お好みのハーブ …… 適量

## ワンポイントアドバイス

キャベツのピクルスは、キャベツ自身が持つ乳酸菌で発酵させる「ザワークラウト」のレシピです。小さな空きびんでも作れるので、一玉を全部使いきれない時や、少し余った時に試してみてください。残り野菜のピクルスは酢の量をお好みで調整してください。

## 作り方

### 【キャベツのピクルス】

- 1 キャベツは幅2〜3ミリの太めの千切りにし、塩を加えて軽くもむ。
- 2 びんに詰めて、キャベツがかぶるまで水を入れ、表面に砂糖をまぶしてふたをする。冷蔵庫に1週間ほど置く。
- 3 食べる時は熱湯にサッとぐらせ、水気を絞ってから食べる。

### 【残り野菜のピクルス】

- 1 にんじん、きゅうり、生で食べられる野菜は塩でもむ。もやし、キャベツの芯、ブロッコリーの茎はさっと茹でる。
- 2 酢、砂糖、塩、こしょうを鍋に入れ、沸騰させる。野菜をビンに詰めて冷ました酢を注ぎ、ハーブを入れてふたをする。

余らせがちな  
食材を  
レスキュー！



# 万能！残り野菜の ミネストローネ

もぐもぐ  
おいしいね〜♡



冷蔵庫整理に使える  
かんたんメニュー。  
野菜から  
いいだしが出るので  
市販のスープの素は  
使っていません。

## ワンポイントアドバイス

コツは野菜の大きさを揃えて切ること。野菜の量はあくまでも目安ですので、じゃがいも、キャベツ、長ねぎなど、半端に残った野菜も入れちゃいましょう。煮込むと水分が蒸発するので、野菜がひたひたになるよう調節してください。

One point!

## 材料(2人分)

大根 …… 2センチ  
にんじん …… 3センチ  
玉ねぎ …… 1/4個  
ブロッコリー …… 1房  
トマト …… 1個  
その他残り野菜 …… 適量  
ケチャップ …… 大さじ1  
水 …… 2カップ  
塩 …… 小さじ1/3

## 作り方

- 1 大根、にんじん、ブロッコリーの茎は5ミリ角に切る。
- 2 鍋に水を入れ、①の野菜を入れて中火で柔らかくなるまで7〜8分煮る。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、②の鍋に加える。水が少なくなっていたら足す(分量外)。
- 4 ブロッコリーの房、トマトは5ミリ位に切り、最後に入れる。弱火で3〜4分煮たら、ケチャップと塩で味付けてできあがり。

余らせがちな  
食材を  
レスキュー！



# 鶏皮と 残り野菜のチヂミ

カリカリで  
おいしいね！



表面はカリカリ、  
中はもっちり！  
韓国風のお好み焼き、  
チヂミは  
食材をなんでも  
包み込んでくれるので  
覚えておくと便利です。

## ワンポイントアドバイス

今回は残り物の鶏皮を使いましたが、豚肉、鶏肉、ベーコン、ソーセージなど何でも使えます。ニラだけのシンプルなチヂミもありますよ。生地をフライパンに薄く広げて、表も裏も、中火でよく焼いてください。

*One point!*

## 材料 24センチのフライパンで1枚分

鶏皮 …… 30g (1枚分) 【辛口タレ】  
小松菜 …… 1~2株 コチュジャン …… 小さじ2  
長ねぎ …… 10センチ しょうゆ …… 小さじ2  
ニラ …… 1/3束 酢 …… 小さじ2  
薄力粉 …… 65g 【甘口タレ】  
水 …… 150cc しょうゆ …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/3 砂糖 …… 小さじ2  
サラダ油 …… 大さじ1 酢 …… 小さじ2

## 作り方

- 1 鶏皮は幅1センチに切り、中火にしたフライパンで炒める。ざく切りにした小松菜も加えて炒める。
- 2 ボウルに薄力粉、水、塩を加えて混ぜ、①に火が通ったら、フライパン全体に広がるよう流し入れる。
- 3 表面が乾かないうちに刻んだ長ねぎとニラを散らす。中火で5~6分焼き、フチに焦げがついてきたら裏返し、さらに2~3分焼く。
- 4 皿に盛り、切り分けて、タレを付けていただく。

余らせがちな  
食材を  
レスキュー！



# お餅と残り野菜の チーズタッカルビ

チーズが  
とろ〜り！



## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、ごま油、しょうゆ、酒で下味をつける。
- 2 大根、にんじん、ブロッコリーの茎は半月切り、キャベツは一口大に切る。
- 3 フライパンまたはホットプレートにサラダ油を熱し、鶏肉と野菜を入れて炒め、残った漬汁とコチュジャンを加えて味を整える。
- 4 鶏肉と野菜を片側に寄せ、空いた所に一口大に切った餅を並べ、真ん中に溶けるチーズをのせる。野菜、チーズ、餅をからませながらいただく。焦げそうになったら水を差す。

お餅や野菜が  
残っていたら  
家族でわいわい  
ホットプレートで  
盛り上がりましょう！  
フライパンでも  
作れます。

## 材料 (2人分)

※写真は4人分(倍量)です

切り餅 …… 2切れ  
鶏もも肉 …… 200g  
キャベツ 1/4個 (200g)  
にんじん …… 1/2本  
大根 …… 適量  
ブロッコリーの茎 …… 適量  
サラダ油 …… 大さじ1  
コチュジャン …… 大さじ2  
ごま油 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
溶けるチーズ 100~200g  
水 …… 50~100cc

## ワンポイントアドバイス

野菜も玉ねぎ、じゃがいも、きのこなど、家にある残り野菜をどんどん入れちゃいましょう。チーズやお餅はお好みで増やしても。ただし、くっつきやすいので少しずつ入れてください。辛いのが苦手な人は、コチュジャンの代わりに焼肉のたれを使って。

*One point!*



余らせがちな  
食材を  
レスキュー!



## 残った豆腐の マーボー風そぼろ

rescue  
recipe  
05



rescue  
recipe  
01

## 捨てないで! 便利ねぎ醤油



rescue  
recipe  
03

## しいたけの軸の 甘辛煮



rescue  
recipe  
02

## 余った海苔の レスキュー佃煮



rescue  
recipe  
04

## 賞味期限間近の たまごのしょうゆ漬け



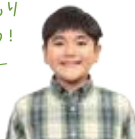
ごはん  
よく合う

# 食材レスキューレシピ

ごはん  
よく合う

捨てられがちな食材は、残りやがちな食材は「ごはんのお供」に！保存がきくから朝ごはんはもちろんお弁当にもおすすめ。

わあ〜、  
ごはんがもりもり  
食べられちゃう!



## 01 捨てないで! 便利ねぎ醤油

### 材料

長ねぎの青い部分 酒 …………… 30cc  
…10センチ×2本 七味唐辛子 少々  
しょうゆ …… 50cc

### 作り方

- 1- 長ねぎの青い部分は小口切り、またはみじん切りにする。
- 2- 適量なびんに入れ、しょうゆ、酒、七味唐辛子を入れて冷蔵庫で1時間ほど置く。

### ワンポイントアドバイス

長ねぎの青い部分が万能調味料に変身。冷奴、納豆、しゃぶしゃぶ、おひたし、肉料理の味付けなど、本当に便利。冷蔵庫で1週間保存可。

## 02 余った海苔の レスキュー佃煮

### 材料

海苔 全判5枚分 みりん …… 大さじ2  
水 …………… 50cc 酒 …………… 大さじ3  
しょうゆ …… 50cc 砂糖 …… 小さじ1

### 作り方

- 1- 鍋にちぎった海苔と水を入れ、海苔がふやけたら火にかける。
- 2- 調味料をすべて入れ、弱火で20〜30分ほど、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。

### ワンポイントアドバイス

引き出しの奥から湿気た海苔を発見したら、佃煮にリメイクして。手作りの佃煮は海苔の風味がお口いっぱいになります。冷蔵庫で1週間保存可。

## 03 しいたけの軸の 甘辛煮

### 材料

しいたけの軸 適量 しょうゆ …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ2 いりごま …… 少々  
酒 …………… 大さじ1

### 作り方

- 1- しいたけの軸は先端の部分を切り落とし、よく洗って水気を切る。細く裂くか、同じ形になるように切る。
- 2- 鍋に①、水、酒を入れて弱火で煮る。柔らかくなったら砂糖、しょうゆを加え、さらに煮る。
- 3- 水気がなくなったら火を止め、いりごまを散らす。

### ワンポイントアドバイス

しいたけ以外にも、えのきの根元の軸など、堅い部分は甘辛煮でみて。噛めば噛むほど、濃厚なうま味が楽しめますよ。冷蔵庫で2〜3日保存可。

## 04 賞味期限間近の たまごのしょうゆ漬け

### 材料

卵 …………… 4個 酒 …………… 50cc  
しょうゆ …… 50cc

### 作り方

- 1- たまごの底(丸いほう)に押しピンなどで穴をあけ、鍋にたまごと水を入れて中火にかける。8〜9分茹でたら水に入れて冷まし、殻をむく。
- 2- しょうゆ、酒を鍋に入れ、①の卵を入れ沸騰したらすぐ火を止める。
- 3- ②を冷まし、2重にしたポリ袋に入れ、一晩冷蔵庫に置く。

### ワンポイントアドバイス

「卵の賞味期限」とは、生で安心して食べられる期間のこと。今すぐに食べられない場合は茹でてしょうゆ漬けに。3〜4日は持ちますし、お弁当にもおすすめです。

## 05 残った豆腐の マーボー風そぼろ

### 材料

豆腐 …… 1/2丁 サラダ油 大さじ1  
ひき肉 …… 50g 砂糖 …… 小さじ1  
玉ねぎ …… 1/4個 しょうゆ …… 大さじ1

### 作り方

- 1- フライパンにサラダ油を入れて熱し、みじん切りにした玉ねぎとひき肉を入れて中火で炒める。
- 2- 豆腐を細かく切って入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 3- 砂糖、しょうゆを加え、全体に味がまわり、カラッとなるまで炒める。

### ワンポイントアドバイス

賞味期限の短い豆腐。中途半端に残ったら、炒めてそぼろにしてみよう。水分が多いと傷みやすいので、よく火を通してカラッとさせるまで炒めます。冷蔵庫で2〜3日保存可。



余らせがちな  
食材を  
レスキュー！



# りんご1個で作る タルトタタン風

お菓子屋さんの  
ケーキみたい！



食べきれずに  
時間が経ってしまっ  
たスカーカに、  
生で食べるには  
ためらうりんごも  
おしゃれた  
デザートに変身。

## ワンポイントアドバイス

写真はセルクル型に詰めて、冷蔵庫で一晩置いたものです。ココットやアイスクリームの空き容器に詰めてもOK。生クリームやアイスクリームをそえると、より豪華なデザートになります。

One point!

## 材料

りんご ..... 大1個(小2個)  
砂糖 ..... 40g  
バター(有塩) 大さじ2(30g)  
シナモン ..... 小さじ1/4  
塩 ..... 小さじ1/3

## 作り方

- 1 りんごの皮をむき、1センチの厚さのくし形に切る。塩を入れた水に10分ほどつけたあと、水気を切っておく。
- 2 フライパンにバターを入れて中火で熱し、りんごを入れてきつね色になるまで炒める。
- 3 りんごを取り出し、同じフライパンに砂糖を入れ、中火にかける。キャラメル状になったら、りんごを戻し入れ、弱火でからめるようにして混ぜる。
- 4 シナモンを加えて火を止める。冷めたら皿の上でリング状に盛る。

余らせがちな  
食材を  
レスキュー！



# パンプディングと ラスク

このおやつ、  
おうちで  
作ったの？



家庭で捨てられる  
食材リストで  
上位に挙がるパン。  
1枚だけ残ってしまっ  
て固くなったパンも  
子どもが喜ぶ  
おやつに変身！

## 作り方

### 【パンプディング】

- 1 食パンを2センチ角に切り、バターを塗ったココット型やグラタン皿に詰める。
- 2 ボウルに卵を解きほぐし、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 3 ②を①のパンの上から流し、9分目まで流したらレーズンなどのドライフルーツを飾り、160℃のオーブンで30分焼く。

### 【ラスク】

- 1 パンを7ミリの厚さに切り、バターとグラニュー糖を混ぜたものを塗って、シナモンをふりかける。
- 2 160℃のオーブンで20〜25分焼く。

## ワンポイント アドバイス

使うパンはロールパン、食パン、フランスパンなど何でもOK。ラスクのグラニュー糖は、コーヒー用のスティックシュガーで代用できます。バニラエッセンスがない場合は省略してください。

One point!

## 材料

### 【パンプディング】

食パン(8枚切) 1枚  
卵 ..... 1個  
砂糖 ..... 30g  
牛乳 ..... 100cc  
バニラエッセンス 2〜3滴  
バター(有塩) 大さじ1  
ドライフルーツ(レーズン) 適量

### 【ラスク】

ロールパン、  
フランスパンなど  
..... 1〜2個  
バター(有塩) 大さじ2〜3  
グラニュー糖 小さじ2〜3  
シナモン ..... 少々

残ってしまった料理をリメイク!



# 簡単&大変身! 肉じゃがカレー

これ、昨日のおかずだ!



たくさん作った肉じゃが。家族が飽きてしまっ前に、ちょっと和風のカレーにリメイク!翌日のランチにも。

## ワンポイントアドバイス

水、カレールーの量は肉じゃがの味や汁気によって加減してください。お煮しめやおでんもカレーにリメイクできますよ。

*One point!*

## 材料 (2人分)

肉じゃが ..... 500g  
玉ねぎ ..... 1/2個  
にんにく ..... 1かけ  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
カレールー ..... 2個  
水 ..... 1~2カップ

## 作り方

- 鍋にオリーブ油を入れて熱し、中火でにんにくと玉ねぎを炒める。
- 残っている肉じゃがを入れて混ぜ、水をひたひたになるまで加える。
- 沸騰したら火を止めてカレールーを加え、再び中火にかけてとろみがつくまで煮る。

残ってしまった料理をリメイク!



# 残りごはんのリゾット&おじや

ふうふう、おいしいね~♡



ごはんが中途半端に残った時や冷凍ごはんが冷えすぎてしまった時に、増えすぎてしまった時に翌日の朝食やランチにももちろん、夜食にもなります。

## ワンポイントアドバイス

リゾットは残り野菜を入れたり、トマト味にしたりと、いろいろアレンジしてみてください。子ども向けにする場合は、アレルギーがないようなら牛乳、チーズ、卵を入れても、どちらも温かいほうが美味しいので、食べる直前に作りましょう。

*One point!*

## 材料 (各2人分)

【リゾット】	【おじや】
残りごはん ..... 150g (お茶碗に軽く1杯)	残りごはん ..... 150g (お茶碗に軽く1杯)
水 ..... 400cc	水 ..... 300cc
ベーコン ..... 30g	大根 ..... 3センチ
玉ねぎ ..... 1/6個	白菜1~2枚 (100g)
ブロッコリー ..... 1房	長ねぎ ..... 10センチ
塩 ..... 小さじ1/2	しょうゆ ..... 大さじ1
こしょう ..... 少々	塩 ..... 小さじ1/3
バター (有塩) 10g	卵 ..... 1個

## 作り方

### 【リゾット】

- 鍋に水を入れて火にかけ、ベーコンと玉ねぎのみじん切りを入れ、中火で5分煮る。
- 残りごはんをブロッコリーのみじん切りを加え、弱火にする。
- 沸騰したらバター、塩、こしょうを入れて味を整え、火を止める。

### 【おじや】

- 大根は短冊切り、白菜は1センチ幅に切る。鍋に水を入れて火にかけ、野菜を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。
- 残りごはんを入れ、弱火で1~2分煮たら、長ねぎの小口切り、しょうゆ、塩を入れる。
- 沸騰したら溶き卵を表面にまわし入れ、火を止める。

# にいがたエコレシピコンテスト 受賞作品

2020年、新潟市では「にいがたエコレシピコンテスト」を初開催しました。選ばれた入賞作品をご紹介します!

新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん



recipe 01 学生部門 グランプリ

## くず野菜と野菜の皮で 和風かきあげ!! ~抹茶風味~

by 国際調理製菓専門学校2年 高岡 千秋さん



緑茶の出がらしをかきあげに混ぜて、  
抹茶の香りを楽しめる一皿に!

### 材料 (4人分)

にんじん (皮付き) 100g	天ぷら粉	50g
ねぎの青い部分 50g	水	75ml
大根 (皮付き) 100g	塩	少々
パセリ (生) 適量	薄力粉	適量
緑茶の出がらし 25g	揚げ油	適量

### 作り方

- ① にんじん、ねぎ、大根は皮付きのまま千切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② ①に軽く薄力粉をまぶす。
- ③ 水で溶いた天ぷら粉と野菜を混ぜたら、緑茶の出がらしとパセリを加えて油で揚げる。
- ④ 揚がったら塩を少々ふりかける。



タルタルソースの玉ねぎと  
ピクルスの代わりに大根の皮を使って、  
シャキシャキ食感に!

recipe 03 学生部門 第3位

## 食感を楽しむ! 大根の皮タルタルの チキン南蛮風

by 新潟県立大学1年 高畑 喜一さん

### 材料 (4人分)

大根の皮 1/3本分	鶏もも肉	400g
卵 1個	片栗粉	大さじ4
[A]	サラダ油	大さじ2
酢		大さじ5
砂糖		大さじ1
塩		少々
マヨネーズ		大さじ2
黒こしょう		少々
[B]		
しょうゆ		大さじ2
砂糖		大さじ2
酢		大さじ2

- ① にんじんの皮、ブロッコリーの茎、大根の葉はみじん切りにし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ボウルに豚ひき肉、冷ました①を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に【A】を加えて混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、餃子を並べる。焼き色がついたら、お湯(分量外)を注ぎ、ふたをして強火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気がなくなったら、火からおろしてできあがり。

普通捨ててしまう、野菜の皮・茎・葉も  
おいしい餃子に大変身!

### 材料 (4人分)

餃子の皮	25枚	[A]
豚ひき肉	200g	しょうがチューブ
にんじんの皮 1/4本分		小さじ2
ブロッコリーの茎		にんにくチューブ
	適量	大さじ1
大根の葉	適量	しょうゆ
サラダ油	適量	大さじ1
		ごま油
		小さじ2

### 作り方

- ① にんじんの皮、ブロッコリーの茎、大根の葉はみじん切りにし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ボウルに豚ひき肉、冷ました①を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に【A】を加えて混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、餃子を並べる。焼き色がついたら、お湯(分量外)を注ぎ、ふたをして強火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気がなくなったら、火からおろしてできあがり。

recipe 02 学生部門 第2位

## みんなで楽しく作る カラフル餃子

by 北越高等学校1年 Vegetablesさん



### 作り方

- ① 厚めにむいた大根の皮はみじん切りにし、【A】を混ぜ、1時間以上漬け込んでおく。
- ② 卵は熱湯で12分ゆで、殻をむいてみじん切りにする。
- ③ ①の大根の水気を切り、②、マヨネーズ、黒こしょうを入れてタルタルソースを作る。
- ④ 鶏もも肉は4等分し、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目から入れて中火で焼く。5分ほど焼いて焦げ目がついたら裏返し、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 【B】を混ぜ合わせておき、⑤の鶏もも肉に回しかけてよくからめたら火を止める。
- ⑦ お皿に盛り、③のタルタルソースをかける。

# にいがたエコレシピコンテスト 受賞作品

入賞作品のほか、1次審査通過作品を新潟市公式クックパッドにて公開しています。



ごはんがすすむ!  
冷蔵庫にある食材で作る、  
カンタン「食べるラー油」



## recipe 04 一般部門 グランプリ 端っこ野菜を食べる ラー油

by 瀬倉 楓さん

### 材料(4人分)

サラダ油.....100g 長ねぎ.....15cm  
ごま油.....20g 端っこ野菜(※)~100g  
一味唐辛子..20g~  
赤唐辛子...3~6本  
にんにく.....3~6片  
しょうが.....1かけ

【A】  
塩.....小さじ1  
砂糖.....小さじ2  
しょうゆ...大さじ2~

※端っこ野菜は、にんじん、玉ねぎ、きのこの軸、キャベツの芯など冷蔵庫にあるものでOKです。

### 作り方

- 1 にんじん、キャベツの芯、ブロッコリーの茎など端っこ野菜はみじん切りにする。
- 2 赤唐辛子は小口切りにする。
- 3 フライパンに【A】以外の材料をすべて入れて弱火にかけ、野菜に火が通るまで加熱する。
- 4 火を止め、あら熱が取れたら【A】を加える。

### 材料(4人分)

豚ひき肉.....300g  
玉ねぎ.....大~中1個  
しょうが.....1片  
片栗粉.....大さじ4.5  
残ったそうめん(ゆで)1人分程度  
サラダ油.....適量  
カニカマ.....適量(あれば)  
青ねぎ.....適量(あれば)

### 【A】

しょうゆ.....大さじ3  
砂糖.....大さじ1弱  
酒.....大さじ1  
ごま油.....大さじ1.5  
鶏ガラスープの素...小さじ1.5  
タレ  
しょうゆ.....適量  
からし.....適量

炊きすぎたごはんを  
五平餅風にアレンジ!  
野菜の皮、ピーマンの種も  
無駄なく使って!



recipe 06

## 一般部門 第3位

## 具だくさん! 新潟ごはんもち

by OHT3-1さん

### 材料(8個分)

【具①】さんびら大根  
大根の皮.....60g  
にんじんの皮.....10g  
サラダ油.....適量  
酒.....小さじ4

【具②】ピーマンおおか  
ピーマン.....75g

【B】  
水.....大さじ1  
しょうゆ.....小さじ1  
砂糖.....小さじ1  
かつお節.....2.5g

【ごはんもち】  
ごはん510g(米1.5合分)  
みそ.....大さじ1/2  
みりん.....大さじ1/2  
サラダ油.....適量

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 2 ボウルに玉ねぎ、片栗粉を入れて混ぜる。
- 3 ②に豚ひき肉、しょうが、【A】を入れてよく混ぜる。
- 4 平皿にサラダ油を薄く塗り、③の肉だねをリング状に盛る。
- 5 そうめんを刻み、片栗粉(分量外)少々をまぶす。
- 6 ④の肉だねに貼り付けるようにしてのせ、蒸し器またはフライパンで15分程蒸す。
- 7 裂いたカニカマと青ねぎを散らす。お好みでタレをつける。

## recipe 05 一般部門 第2位 今日はシューマイ

by 瀬倉 楓さん



ゆでて残ったそうめんをしゅうまいの皮に!  
具材をお皿にのせて、フライパンで蒸すだけ!

### 作り方

- 1 大根の皮、にんじんの皮を千切りにし、油を熱したフライパンで軽く炒める。酒を加え、しんなりしたら、【A】を加え、強火で汁気がなくなるまで炒め、仕上げにいりごまを加える。
- 2 ピーマンを種とワタは取らずに細切りにし、フライパンに【B】と一緒にに入れて、火にかける。弱火で味が染み込むまで炒め、仕上げにかつお節を加える。
- 3 みそとみりんを合わせてみそダレを作る。
- 4 ごはんは軽くつぶし、ラップを敷いたお茶碗の底を覆うように敷く。
- 5 真ん中をくぼませ、①の1/4量を入れて丸く包み、さらに少し平らにつぶす。これを4つ作る。同じように②を入れたものを4つ作る。
- 6 油をしいてよく温めたフライパンに⑤を並べて両面がカリッとするまで焼く。
- 7 アルミホイルに薄く油をしき、⑥を並べ、③のみそダレを薄くぬってトースターで3分焼く。

整理の冷蔵庫

# 実践レポート!!

Kさんのお悩み  
使いきれず、食材を無駄にしてしまっ！

実家から送られてきた野菜が使いきれません…

Before



まず、冷蔵庫のものを全部出しちゃいましょう



野菜はあらかじめカットして保存袋に入れておくと便利♪



野菜室には新聞紙を敷いておいて汚れたら交換



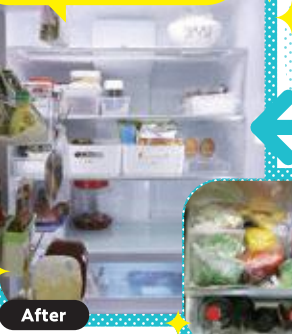
にんじんはキッチンペーパーに包んでジップ付き袋に入ると長持ちしますよ



大根はすぐにカットして作りおきのおかずにしちゃいましょう



作り置き、下ごしらえ、保存方法を工夫することで食べきれない食品もきれいに収納できました!



After

Sさんのお悩み  
冷蔵庫の中はいつもパンパンで余裕がない!!

買い物をする度にどんどん詰め込んでいるので、いつもパンパンです…

Before



どのくらいの食品があるか把握していますか？まずは一度出してみましょう



同じ砂糖が2つ出てきた…!

しょうがはアルミホイルに包んで保存すると長持ちしますよ



朝食セットなど一緒に使うものはトレーにまとめましょう



立てて収納する時は文具やスタンドも便利ですょ



仕切りを使ってタテに収納、また置き場所を決めることで食材の把握がしやすくなりました!



After

Oさんのお悩み  
どこに何をしまったのかわからない!

夫婦ともに料理するので入っている食材を把握できていません…

Before



もう食べられない食材がこんなに…



まずは中身を取り出して…あらっ、冷蔵しなくて良いものもずいぶん入っていますね!



にんにくは皮付きのままバラして冷凍します



大切なのはルールの共有! お菓子はケースに入れて家族全員がわかるようにラベルを貼って



冷凍食品は立てて収納! 仕切りやケースを使って見やすく



置き場所を決める、ケースに入れるなど、家族でルールを共有することでスッキリ冷蔵庫をキープ!



After

冷蔵庫整理にお悩みのご家庭を訪問!  
冷蔵庫の整理をし、お買い物のコツや食材の使い方についてアドバイスしてきました。

# すっきり冷蔵庫、 実現のための

# 7つの ポイント

冷蔵庫をすっきりと保つには、  
いくつかのコツがあります。  
お買い物の後のひと手間、  
スペースの使い方…  
ちょっと意識するだけで、  
余裕と快適が生まれますよ！



1

お得だからといって  
大袋や  
大容量サイズを  
買っていませんか？

その大袋、食べ切れますか？ 大容量の調味料、使い切れるのはいつ？ 安いからといって買いがちですが、冷蔵庫を圧迫してしまっただかえって無駄が出ます。使い切るまでの期間が長くなると味も落ちてしまうので、適正な量のものを買うようにしましょう。



2

冷蔵しなくても  
良い食品を  
入れていませんか？

じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、お餅…冷蔵庫の中で保存しなくてよいものを入れていませんか？ スーパーに売っている時の状態を思い出して、冷蔵庫より常温や冷暗所に置いておくほうが長持ちするものもあります。



3

食材を  
買ってきたまま放り  
込んでいませんか？

お肉やお魚をトレーに入ったまま収納すると、当然かさばります。トレーをなくすついでに、使う分ずつ小分けにしたり、下味をつけたりしておきましょう。野菜を多めに買ったなら、茹でたり、カットしてから保存。お買い物と下ごしらえはセットで考えましょう。



4

よく使う食材は  
定位置に  
置いていきますか？

冷蔵庫に常に入っている食材は置き場所を固定。なくなってもすぐに補充するので、すっきりと補充するのだから、なくなると空いた場所に他の食材を置くのは厳禁です！ また、使いかけの食材はケースに入れて手前に保存。優先順位を決めて分かりやすくしておきましょう。



5

ゆとりや  
空きスペースは  
ありますか？

カレーやみそ汁などを鍋ごと冷蔵庫に入れることはありますか？ 下ごしらえをしたポウチ、刺し身を盛った大皿、ケーキの入った箱…急に大きなものを冷やさなくてはならないこともあるので、常に空きスペースを作っておきましょう。



6

棚の奥まで  
有効活用できて  
いますか？

冷蔵庫の奥は取り出しにくく、埋もれてしまいがち。奥行きのあるケースを使えば、引き出しやすくなり奥まで有効活用できます。その時に「シヤム類」「調味料類」と用途や種類ごとにまとめておく把握しやすくなります。



7

リセット料理の  
レパートリーを  
持っていますか？

週に1回は冷蔵庫の中をリセット！ 冷蔵庫お片付け料理を作りましょう。とん汁、ミネストローネ、具だくさんオムレツ、チヂミ…お片付け料理のレパートリーを持つと、おくと食材を無駄にすることがありません。



# 冷蔵庫の使い方、基本ルールを 知りましょう

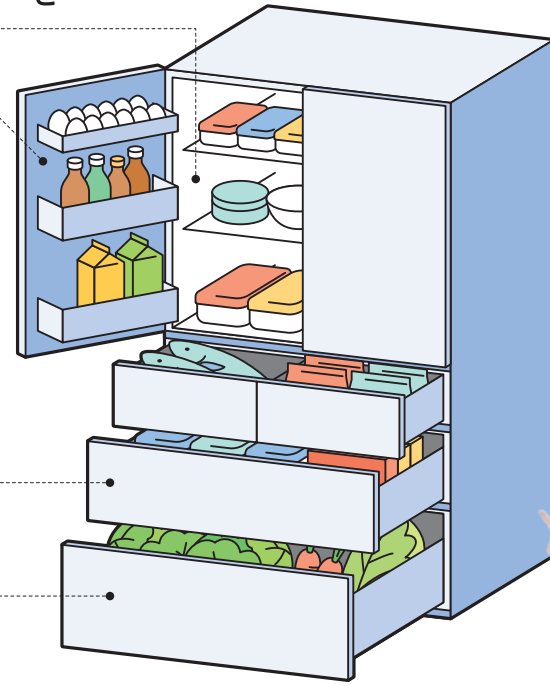
冷蔵庫収納ルール・基本の「き」

● 冷蔵室の収納率は  
**50%をキープ!**  
多くても70%までこ

● 冷蔵室とは反対に、  
**冷凍室はぎっしり**  
詰めるのが正解

● 飲み物はドアポケット、  
肉はチルドルームなど、  
**置き場所を決めること**

お買い物のあと、買ってきた食品を  
なんとなく詰め込んでいませんか?  
見やすく、使いやすく、  
効率良く使うための  
ルールを知っておきましょう。



## メインルーム



- 上段**… 手が届きにくい場所なので、あまり出し入れしないものを。缶飲料や紙パック飲料(牛乳など)のストック置き場にしても。
- 中段**… 目に付きやすい場所なのでよく使う食材を。ジャムやマーガリンで「朝食セット」、納豆や漬物で「ごはんのお供」など、ジャンルごとにグループ分けして、引き出しできるケースに入れるのがおすすめ。
- 下段**… 作りおきの料理はここへ。お鍋や下ごしらえ中の食材を入れる場合もあるので、なるべくスペースを作っておきましょう。
- チルド**… 約0~3℃と冷蔵室よりも温度が低く、肉や魚などの生鮮食品を入れておくスペース。納豆、味噌、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品の保存にもおすすめです。

## ドアポケット



- 上段**… あまり使わないもの、賞味期限の長いものを入れましょう。ミックス粉などの粉もの、びん詰めの調味料、要冷蔵の薬などがおすすめ。
- 中段**… チューブの調味料や紙パック飲料などがおすすめ。チューブ類はケースに入れて立てて収納しましょう。卵ケースがある場合、割れやすいのでメインルームに移動しても。
- 下段**… 重くて出し入れの多いもの。お茶、ペットボトル飲料、紙パック飲料のほか、マヨネーズなどのよく使う調味料などがおすすめ。

## 冷凍室



詰め込むことで扉を開けた時の温度上昇を防ぎ、冷却効率が良くなるのです。

**エリア分けしてローテーションを**  
冷凍室に入っているものを大きく分けると、市販品を買ってきてストックしておく「未開封品」、市販品を開封して使い始めた状態「開封済み品」、下ごしらえや作り置きした「調理品」。開封済み品や調理品は上段に置いて早めに使い切るようにしましょう。

## 野菜室



**紙袋でぎっしり仕分け**  
根菜、芋類、葉物など、ぎっしりと仕切りましょう。大きさも変えられ、土付きのまま入れられて、汚れたら交換するだけなので紙袋や新聞紙で作った袋がおすすめです。

**立てて収納**  
きゅうり、にんじん、葉物野菜は立てて保存すると長持ちします。牛乳パックや紙袋を活用しましょう。

**使いかけの野菜はまとめる**  
使いかけの野菜、半端に余った野菜は、カゴやトレイにまとめて保存。野菜室の目立つところに固定し、優先的に使うようにします。

### 捨ててしまったことのある食品は何ですか?

1位 野菜	62.8%
2位 パン	21.8%
3位 果物	19.2%
4位 調味料	13.8%
5位 肉類	13.2%

### 消費期限や賞味期限が切れてしまう理由は何ですか?

1位 買ったことを忘れてしまっていたから	49.3%
2位 量が多く使い切れなかったから	40.4%
3位 まとめ買いや買い置きをしすぎたから	31.8%
4位 お買い得品を買ったが、結局使わなかったから	22.4%
5位 好みではないものをもらうことがあるから	16.4%

※令和2年度 新潟市の調査結果より

# ご存知ですか？ 私たちは一日あたり、 おにぎりおよそ1個分の 食べ物を捨てているんです。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。

日本では年間612万トン<sup>※</sup>もの食品ロスが発生しています。

そのうちの約半分が家庭からの排出となっています。

一人一日あたりに換算すると、約132グラム。

私たちは、毎日おにぎりおよそ1個分の食べ物を捨てているんです。

食品ロスは、環境問題、食糧不足問題など、

さまざまな地球規模での問題に結びついています。もっと身近に考えると

食べ物を捨てることは、結局お金を捨てているのと同じこと。

まずは家計のためにも。そして地球のためにも。

おうちで食品ロスを減らすことを意識してみませんか？



※…平成29年度推計

# 食品ロスを減らすカギ！ 冷蔵庫の収納を 見直してみましよう。

食品ロスの原因は、食べ残しだけではありません。

消費期限が切れた、使いきれず傷んでしまった、

一度も手を付けないまま捨ててしまった…

なんてこと、ありませんか？

食品ロスを防ぐには、**冷蔵庫を整理するのが効果的！**

冷蔵庫に入っている食べ物の**種類や鮮度を**

**ひと目で把握**できるようになれば、

効率的に無駄なく利用できるようになるのももちろん、

**余計な買い物も減って、家計の節約**にもつながります。

食品ロスも、家計のロスも、ゼロを目指しましょう。

こんなこと  
ありませんか？

❗  
使いきれず、  
食材を  
無駄にしてしまう。

❗  
冷蔵庫は  
いつもパンパンで  
余裕がない。

❗  
どこに  
何をしまったのか  
分からない。



私がアドバイスします！

坂上 照美さん

新潟市在住。歯科衛生士として勤務後、子育てに専念。その後、家事代行・整理収納を行う「とのえや」を起業。空間を整えることで暮らしも気持ちも整う仕組みを伝えている。日本家事代行協会認定講師。