

令和6年度 にいがた市

# エコレシピ コンテスト レシピ集

主催 新潟市

テーマ

お米×余りがちな野菜



コラム 野菜の豆知識



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

野菜の保存方法や  
美味しく食べる調理法など  
野菜の魅力が詰まった豆知識を  
併せてご紹介します

新潟市ごみ減量  
推進キャラクター  
「サイチョウ」



## 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」

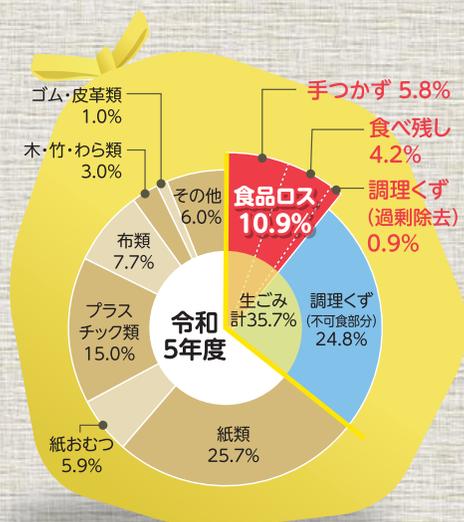
新潟市では、食品ロス削減に楽しみながら取り組んでもらうため、捨てられがちな食品を活用した「エコレシピ」のコンテストを開催しています。

このレシピ集では、令和6年度のコンテスト応募72作品の中から、**入賞作品3作品**をご紹介します！

## 日本の食品ロスはどのくらい？

日本では年間472万トン※の食品ロスが発生していて、そのうち約半分は家庭から出されています。日本人一人当たりで換算すると、1日おにぎり1個分（約103g）の食べ物を捨てていることとなります。（※令和4年度推計値）

新潟市では、家庭から出る燃やすごみのうち約11%を食品ロスで占めています。



内訳は、賞味期限切れなどで未開封のまま捨てられた「手つかず食品」が5.8%、日々の食事の「食べ残し」が4.2%、厚く剥きすぎた野菜の皮や芯などの食べられる箇所「過剰除去」が0.9%です。

家庭から出る燃やすごみの割合  
(令和5年度 新潟市ごみ・資源組成調査より)





考案者: 中澤 遥華さん  
(にいがた製菓・調理専門学校えぶるん2年)

# 残りごはんのチヂミ



## 材料 (2人分) .....

・にんじん(皮つき)	30g
・玉ねぎ	30g
・長ねぎ(青い部分)	20g
・ごはん	100g
・塩	ひとつまみ
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・卵	1個
・ごま油	適量
<タレ>	
・食酢	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	小さじ1
・ごま油	小さじ1

## 作り方

- ①<タレ>の材料をよく混ぜ合わせる。
- ②にんじんは細切りに、玉ねぎは薄いスライス、長ねぎはなめ細切りにする。
- ③ごはんをボウルに入れ、スプーン等で少し粗めにつぶす。
- ④③に②の野菜を入れ、塩・鶏がらスープの素を入れて混ぜる。卵を割入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤熱したフライパンにごま油をしき、④を好きな大きさに薄めに広げて焼き色がつくまで焼いたら完成。食べる際タレをつける。

## 審査員講評

- 粉を使っていないところが新しいと思った。
- にんじんを皮ごと使うことで食感が良くなっている。
- 野菜のシャキシャキ感だけでなく、チヂミのモチモチ感もあって良い。

## 野菜の豆知識

### ●にんじんは美容にもおすすめ

にんじんは、緑黄色野菜の中でもβ-カロテンの含有量がトップクラスです。β-カロテンは、皮膚・粘膜を健康に保ち、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割があることから、**免疫力の維持、美肌効果**が期待されています。また皮つきのにんじんの方が含有量が多く、油と一緒に調理すると吸収率が上がるため、「炒める」「焼く」「揚げる」料理に適しています。



考案者: 井上 響さん  
(国際調理製菓専門学校2年)



# トマトまるごとチーズリゾット



## 材料(2人分) .....

・トマト .....	2個
・にんにく .....	少々
・固形コンソメ .....	1個
・ごはん .....	150g
・粉チーズ .....	少々
・ピザ用チーズ .....	お好みで
・パセリ .....	少々

## 作り方

- ① トマトをくり抜き、中身を鍋に入れる。
- ② ①を火にかけ、にんにく・固形コンソメを入れて煮詰める。
- ③ ごはんを入れ、粉チーズを加える。
- ④ トマトカップに③を詰めて上からピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ⑤ パセリをかけて完成。

## 審査員講評

- 使用する材料が少なく手軽に作れる。子ども受けが良さそう。
- 大玉サイズのトマトが大量にあるときなど、実際によくあるシチュエーションで想像しやすい。

## 野菜の豆知識

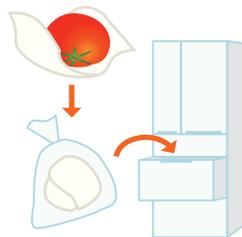
### ● トマトの保存はどちらが正解？

- A. 冷蔵庫の冷蔵室(0℃~5℃)で保存する。
- B. 冷蔵庫の野菜室または5℃~10℃を保つ冷暗所で保存する。

正解はBです。

トマトは低温障害を起こすと食感も風味も変わってしまうので、冷やしすぎに注意しましょう。

一つずつペーパータオルに包み、ヘタを下にしてポリ袋に入れて保存すると鮮度をキープできます。





考案者：佐藤 恵さん  
(主婦)

## 塩もみきゅうりとひき肉の紅しょうが丼



### 材料(2人分) .....

- ・ごはん ..... 丼ぶり2杯
- ・きゅうり ..... 2本
- ・塩 ..... 小さじ1/2
- ・ごま油 ..... 小さじ2
- ・豚ひき肉 ..... 150g
- ・しょうがチューブ ..... 4~5cm
- ★酒 ..... 大さじ1
- ★麺つゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1
- ★しょうゆ ..... 小さじ1
- ★さとう ..... 小さじ2
- ・刻み紅しょうが ..... 小さじ2

### 作り方

- ①きゅうりはピーラーで皮をしま目にむく。1cm角に切ってボウルに入れ、塩を加えてもみ込み、10分ほどおいて水気を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉・しょうがチューブを入れて肉がそぼろ状になるまで炒める。
- ③②に①と★を加えてさらに炒め、紅しょうがを加えてさっと炒める。
- ④丼ぶりにごはんをよそい、③を盛りつけて完成。

### 審査員講評

- ごはんときゅうりがこんなにも合うとは思わなくて驚いた。
- きゅうりは日持ちしないので、このようなレシピは大量に消費できてとても良い。

## 野菜の豆知識

### ●セミドライのきゅうりがおいしい

- 作り方
1. 水気を切ったきゅうりをお好みの形状に切る。薄いと食感が楽しめず、厚いと乾くまでの時間がかかるため、厚さ1~2cmくらいがおすすめ。
  2. 切ったきゅうりを竹ざる等で天日干しにする。日当たり、風通しの良い場所で6~8時間程度。
  3. さっと水洗いして和え物や炒め物等にご利用ください。凝縮した旨みと食感が楽しめます。





冊子で紹介した作品のほか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。  
過去の作品も見ることができます。



米ベジポタージュ



ごはんでお好み焼き



全部かぼちゃ入りドリア



キャベツ巻きおにぎり



無限なす茄子

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。

