

リデュースクッキング

Reduce Cooking

Vol.3

テーマは「ごはんに合うおかず」



鶏の彩り甘酢あんかけ — P.5

野菜の二色餃子 — P.7

揚げないコロツケ — P.9

ツナと塩ふき昆布の和風野菜炒め — P.11

鶏肉のきんぴら風炒め — P.13

キャベツの油揚げ巾着 — P.15

カラフル肉巻き — P.17

大根の葉入りささみのみぞれ煮 — P.19

ビタミンたっぷり！たらこふりかけ — P.21

大根のまるごと中華漬け — P.22

はじめよう！リデュースクッキング

近年、地球環境問題が深刻化する中、環境に配慮した食生活が重要となってきています。特に、食品ロス問題は、喫緊の課題となっています。

北区のごみ排出量は、区民1人1日あたりに換算すると697gであり、東京23区の平均838gよりも少なく、減少傾向にあります（平成26年度）。

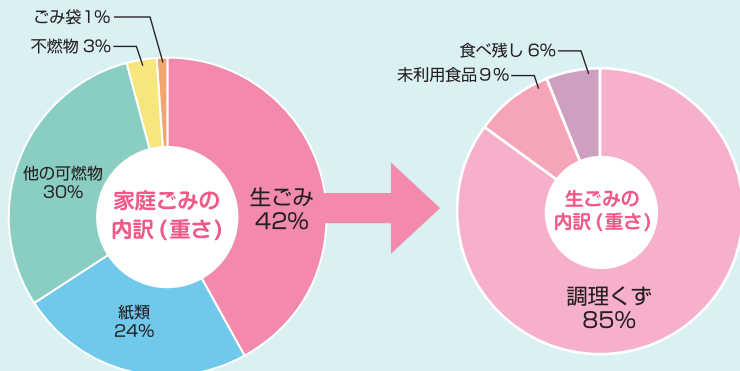
しかし、捨てられるごみの中には有効利用できるものがたくさん含まれています。分別の徹底や工夫により、更なるごみの減量化を実現させることが可能です。

そこで、北区では平成25年度よりエコ・クッキングを研究・推進している東京家政大学と共同で食材を有効活用したリデュースレシピを開発しました。ここで紹介する「リデュースクッキング」は、料理の無駄を減らすために普段の調理で生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法です。

今回は、その3回目のレシピ本として発行するものです。調理をする際には、本誌で紹介しているリデュースクッキングを参考にして、簡単に美味しく調理しながら、ごみの減量化を実現しましょう。

北区の生ごみの現状

北区の家庭から出る可燃ごみのうち、約42%が生ごみです。さらに、生ごみのうち約85%が調理くずです。大きな割合を占める生ごみを減らすことは、埋立処分場の延命化とごみ処理経費の節約につながります。



出典：北区によるごみ組成調査結果
(平成24年度から平成26年度の3か年平均値)

出典：北区による平成26年度ごみ排出実態調査結果



リデュースクッキング7か条

どうしたらリデュースクッキングができるのか、具体的に見ていきましょう。特に守っていただきたいのが次の7か条。今日から早速はじめてみましょう。

1. 食べきれぬ量を買う

5. チラシのごみ入れを使う

→3ページ

2. 皮ごと丸ごと使う

6. 冷蔵庫一掃メニューを定期的に実施

→4ページ

3. 切り方を工夫する

7. 残さず食べる

4. 生ごみは濡らさない
(水気を切る)



食品ロスを減らそう

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を言います。日本の食料自給率は39%（2015年/カロリーベース）、残り61%は全て輸入に頼っています。しかし、食料消費の約20%もの食品が捨てられています。しかも、このうちの約半分は家庭からの生ごみに含まれます。

世界では、食料不足で悩んでいる人が大勢います。食べられることに感謝の気持ちを持ち、食べ物を大切にしましょう。

また、これからご紹介するリデュースクッキングのアイデアを取り入れていただくと、平均約60%もの生ごみが減らせることが分かっています（東京家政大学調べ）。

今日からあなたも、リデュースクッキングをはじめませんか？

もったいないおばけ みんなの家にはいないかな？



古くから日本で使われてきた言葉「もったいない」の本来の意味は、「物の価値を十分に生かされておらず無駄になっている」状態、またはそのような状態にしてしまう行為を戒める意味で使われる言葉で、自然や物に対する尊敬の念がこめられています。

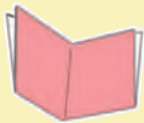
食べ物は全てかけがえのない命です。そう思ったら野菜の皮も茎も捨てずに全部食べる、そして残さない、そんな当たり前のことに気付くはずですよ。

なんと、北区の住民が一丸となってリデュースクッキングに取り組んだら、**1年間で約3000トンの生ごみが減らせる**と試算（東京家政大学調べ）されています。

チラシのごみ入れの作り方

生ごみを三角コーナーや排水口のごみ受けに捨てていませんか？生ごみは、水分を含むとごみの量が増え、においの原因にもなります。水気の少ない野菜の皮などは、チラシのごみ入れを使い、なるべく濡らさないようにしましょう！

1 4つに折る



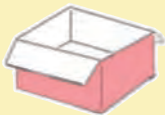
2 両面とも三角の袋状に開く



3 内側を表にし、両面とも中心に向かって両端を折る



5 口を開き、底辺をしっかりと折ればできあがり



4 両面とも上部を折る



チラシは2枚重ねるとより丈夫になります



次に、冷蔵庫一掃メニューの代表「ドライカレー」のレシピを例にどれくらいごみの量が変わるのか、ポイントとあわせて見てみましょう。

簡単・時短・おいしい

お手軽ドライカレー

栄養価(1人分/ご飯を除く)/エネルギー 248kcal 脂質 14.2g 塩分 1.7g

●材料(4人分)

- ショウガ・ニンニク……各1片
- タマネギ、レンコン、シメジ、ニンジンなどの残り野菜……合わせて500g
- サラダ油……大さじ2
- 豚ひき肉……200g
- カレー粉……大さじ1と1/2
- A
 - トマトジュース……1缶(190g)
 - ブイヨン(固形)……1個
 - ウスターソース……大さじ2
 - 水……1カップ
- 塩……少々
- コショウ……少々
- ハチミツ……適宜
- パセリ(乾燥)……適宜
- ご飯……適量

普通のドライカレーと比べて
約60%のごみ削減

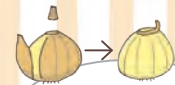
●作り方

1. ショウガ(皮付き)、ニンニクをみじん切りにする。
2. タマネギ、レンコン(皮付き)、シメジをみじん切りにする。ニンジン(皮付き)はすりおろす。
3. 鍋にサラダ油とショウガ、ニンニクを入れて炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。
4. 2を加えて炒め、カレー粉を振り入れざっと炒める。
5. Aを加えて煮詰め、塩・コショウで味を調える。
6. 皿にご飯とともに盛り付け、お好みでハチミツをかけ、パセリをふる。

リデュースクッキングポイント

確認してみよう!

冷蔵庫一掃メニューだから、月に1回は作りたいわ



タマネギは茶色い皮と根の部分のみ薄く切り取って使うのね

野菜を皮ごと使っているね

生ごみはチラシのごみ入れに入れて濡らさないのもポイントだね



鶏の彩り甘酢あんかけ

栄養価(1人分) / エネルギー 268kcal 脂質12.7g 塩分1.6g



Reduce
&
EcoPoint

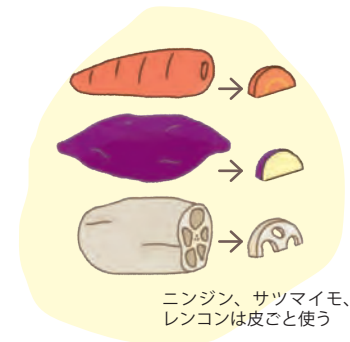
- ・ニンジン、サツマイモ、レンコン、ショウガは皮ごとと使いごみを減らす。
- ・旬の根菜を組み合わせると、彩りも良くなる。
- ・使い終わった後の揚げ油はこして、炒め物などに利用するとよい。
- ・ごみの量…約10g

材料 (4人分)

ニンジン……60g	片栗粉……大さじ 3	
サツマイモ……60g	揚げ油……適宜	
レンコン……60g	B	
鶏モモ肉……1枚		しょうゆ……大さじ 2
A		酢……大さじ 2
	酒……小さじ 1	水……大さじ 2
しょうゆ……小さじ 1/2	砂糖……大さじ 2	
ニンニク……1/2片	水溶き片栗粉	
ショウガ……1/2片		片栗粉……大さじ 1
卵白……1個分	水……大さじ 1	
	ミツバ……適宜	

作り方 (調理時間45分)

1. ニンジン、サツマイモ、レンコンは皮ごと3mm幅の半月切りにし、160℃の油で素揚げする。
2. ニンニクとショウガ(皮ごと)はすりおろし、おろせない部分はみじん切りにする。鶏モモ肉は一口大に切り、Aの調味料をもみ込むようにしてしばらく浸けておく。
3. 2を揚げる直前に片栗粉をつけ、180℃の油で火が通るまで揚げる。
4. Bを鍋に入れて火にかけ、沸騰させ酸味をまるやかにする。火を止め、水溶き片栗粉を全体に回し入れ、再び火にかけ、混ぜながらとろみをつける。
5. 1と3を皿に盛り、4をかけ、ミツバを添える。



レシピ考案：西本 瑞姫



野菜の二色餃子

栄養価(1人分) / エネルギー 255kcal 脂質 9.7g 塩分 0.6g

Reduce & EcoPoint

- ・カボチャは皮ごと使い、ニンジンも皮ごとすりおろし、ごみを減らす。
- ・ホウレンソウは根をぎりぎりぎり切り取り、キャベツは芯まで使い、ごみを減らす。
- ・食材を使い分けることで、見た目と味の違う餃子を楽しむことができる。
- ・ごみの量…約5g

材料 (4人分)

[オレンジ餃子]

- カボチャ……60g
- ニンジン……60g
- 豚ひき肉……80g
- A
 - 酒……大さじ1
 - 片栗粉……大さじ1/2
 - 塩……1つまみ
 - コショウ……少々
- 餃子の皮……12枚

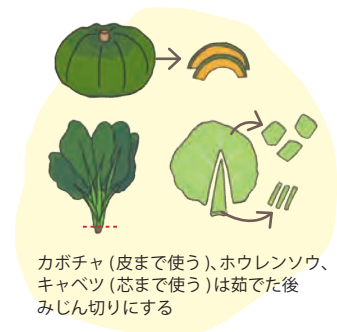
[緑餃子]

- ホウレンソウ……80g
- キャベツ……60g
- 豚ひき肉……80g
- B
 - 酒……大さじ1
 - 片栗粉……大さじ1/2
 - 塩……1つまみ
 - コショウ……少々
- 餃子の皮……12枚

- サラダ油……大さじ1
- ポン酢しょうゆ……適宜

作り方 (調理時間30分)

1. カボチャは皮ごと5mm程度の厚さに切り、ひたひたの水で蒸し茹でにする。ホウレンソウは根をぎりぎりぎり切り取り、キャベツは葉をざく切り、芯を薄切りにし、さっと茹で軽く絞る。茹でたカボチャ、ホウレンソウ、キャベツはみじん切りにする。
2. ニンジンも皮ごとすりおろす。
3. ボウルを2つ用意し、1つ目のボウルにカボチャ、ニンジン、豚ひき肉、Aを入れカボチャをつぶすように混ぜ合わせる。2つ目のボウルにホウレンソウ、キャベツ、豚ひき肉、Bを加え混ぜ合わせる。
4. それぞれのボウルの具材を12等分し、餃子の皮で包む。
5. フライパンに油をひいて熱し、餃子を並べ、底面に焦げ目がつくまで焼き、水(分量外100ml)を入れふたをし、水がなくなるまで火を弱めて蒸し焼きにする。



レシピ考案：茶谷 由梨愛

揚げないコロッケ

栄養価(1人分) / エネルギー 270kcal 脂質11.4g 塩分0.2g



Reduce
&
EcoPoint

- ・ジャガイモは芽と青い部分を切り取ってから皮をむき、むいた皮もみじん切りにしてひき肉と炒めることでごみを減らす。
- ・から炒りしたパン粉を利用し、揚げないことで廃油が出ない。
- ・1つのフライパンを段取り良く使いまわし、使う調理道具を減らす。
- ・ごみの量…約5g

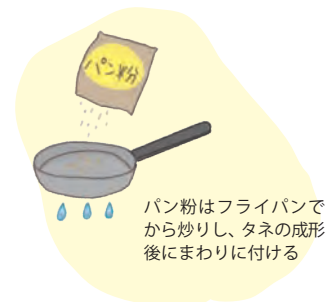
材料(4人分)

ジャガイモ……中3個
タマネギ……1個
パン粉……40g
豚ひき肉……200g
塩……少々
コショウ……少々

サラダ油……大さじ1
ミニトマト……適宜
キャベツ(せん切り)……適宜
ソース……適宜

作り方(調理時間45分)

1. ジャガイモは芽と青い部分を切り取り、皮をむき(皮は取っておく)、一口大に切りひたひたの水で蒸し茹でにし、つぶしておく。
2. ジャガイモの皮とタマネギはみじん切りにする。
3. パン粉をフライパンできつね色になるまでから炒りする。
4. フライパンに油をひき、2とひき肉を一緒に炒め、塩・コショウを加える。
5. 1と4と合わせ、小判型に成形する。
6. 3でから炒りしたパン粉をまわりに付ける。
好みでミニトマトとキャベツのせん切りを添える。



レシピ考案：渡辺 夏海

ツナと塩ふき昆布の 和風野菜炒め

栄養価(1人分) / エネルギー 69kcal 脂質3.9g 塩分0.6g



Reduce
&
EcoPoint

- ・ニンジンの皮やキャベツの芯など普段捨ててしまう部分を使ってごみを減らす。
- ・ツナ缶の油を炒め油として使う。
- ・塩ふき昆布を上手に活用し、味付けをする。
- ・ごみの量…約5g

材料(4人分)

- ニンジン……中1/2本
- キャベツ……200g
- ツナ(油漬け)……1缶
- 塩ふき昆布……10g

作り方(調理時間15分)

1. ニンジンは、皮ごと短冊切りに、キャベツは葉の部分は細切り、芯は薄切りにする。
2. ツナ缶の油をフライパンにひき、ニンジン、キャベツを炒める。
3. しんなりしてきたらツナと塩ふき昆布を加えて軽く炒める。



レシピ考案：磯邊 瞳

まだまだある！

野菜の切り方の工夫①

タマネギ



上部を少し切って皮をむく。
残った茶色い皮のみ包丁で切る。

なす

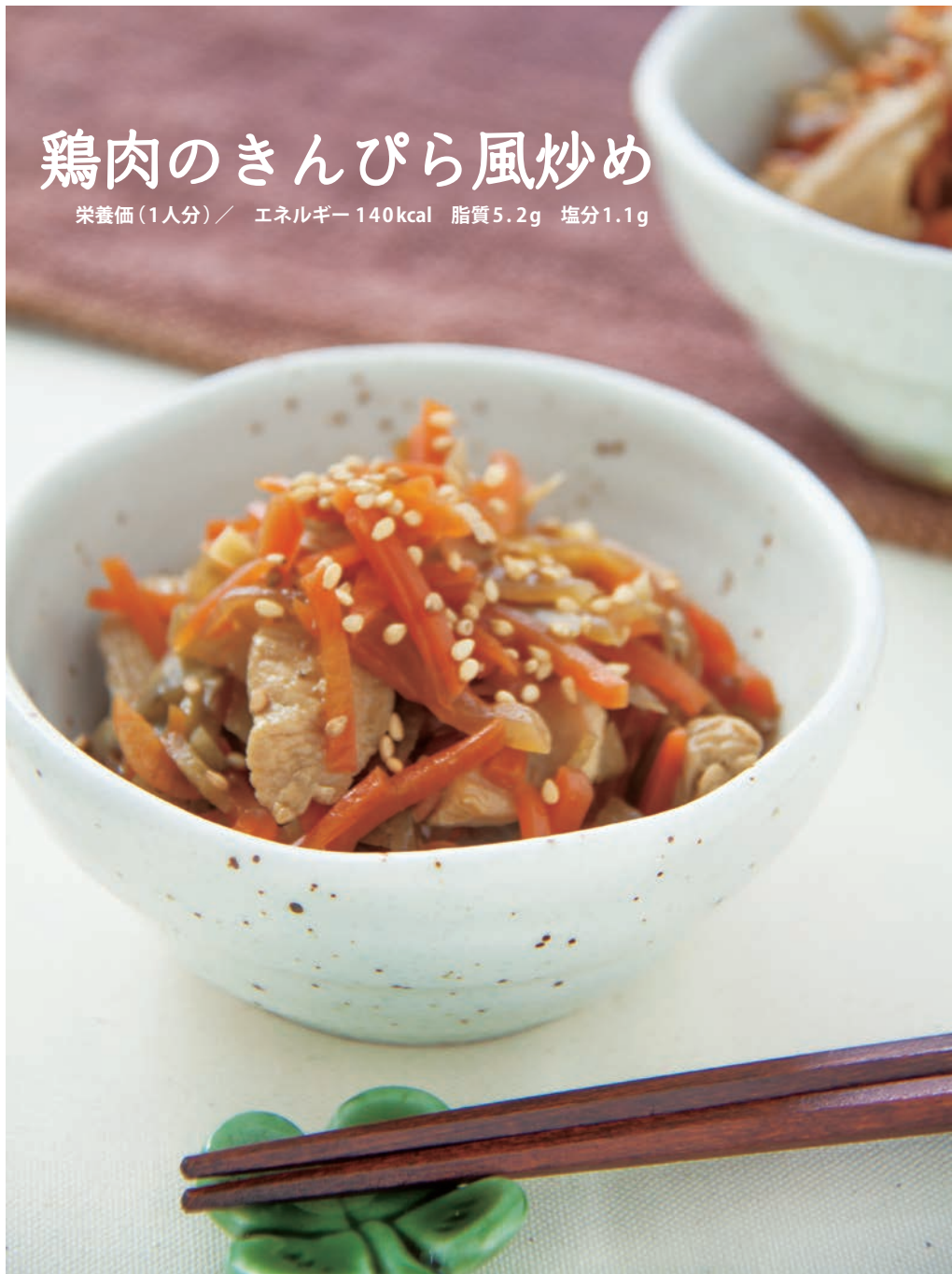


へたの上の部分切る。



鶏肉のきんぴら風炒め

栄養価(1人分) / エネルギー 140kcal 脂質 5.2g 塩分 1.1g



Reduce
&
EcoPoint

- ・ダイコン、ニンジン、ゴボウ、ショウガは皮ごと使いごみを減らす。
- ・鶏むね肉を使い、ヘルシーに仕上げる。
- ・炒め煮にすることで肉や野菜に味が染み込む。
- ・ごみの量…約5g

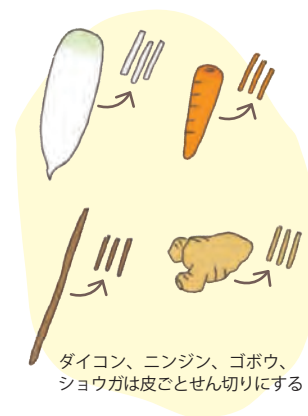
材料(4人分)

ダイコン……120g
ニンジン……中1/2本
ゴボウ……40g
ショウガ……1片
鶏むね肉……1枚
ゴマ油……大さじ1

A [水……1カップ
しょうゆ……大さじ1と1/2
砂糖……大さじ1
白ゴマ(炒)……大さじ1

作り方(調理時間30分)

1. ダイコン、ニンジン、ゴボウ、ショウガは皮付きのまません切りにする。
2. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
3. フライパンにゴマ油をひいて鶏むね肉と1を炒める。
4. Aを加え汁気がなくなるまで煮詰める。
5. 最後に白ゴマをふる。



レシピ考案：大内 育子



キャベツの油揚げ巾着

栄養価(1人分) / エネルギー 170kcal 脂質12.1g 塩分0.7g

Reduce
&
EcoPoint

- ・キャベツの外葉や芯も使ってごみを減らす。
- ・シイタケは軸の部分も使いごみを減らす。
- ・家に少しずつ残った野菜を炒めて入れてもおいしい。
- ・ごみの量…約5g

材料(4人分)

キャベツ(外葉や芯)……300g	ゴマ油……小さじ2
生シイタケ……2個	ミツバ……適宜
油揚げ……4枚	
A	
┌ しょうゆ……大さじ1	
├ みりん……大さじ1	
└ 砂糖……小さじ1	

作り方(調理時間40分)

1. キャベツの葉はせん切り、芯は薄切りにする。
シイタケのかさは細切りにし、軸は細く裂く。
2. ミツバは根をぎりぎりで切り取り、さっと茹でる。
油揚げは半分に切り、袋をつくる(菜箸を油揚げの上で転がすと剥がれやすくなる)。
3. フライパンにゴマ油をひき、1を炒める。
しんなりしてきたら、Aを加え軽く炒める。
4. 油揚げの袋に3を入れ、ミツバで口を結ぶ。
5. 3で使ったフライパンに4を並べ、
両面に焦げ目がつくまで焼く。



レシピ考案：和田 莉佳

大根の葉入り ささみのみぞれ煮

栄養価(1人分) / エネルギー157kcal 脂質3.0g 塩分0.9g



Reduce
&
EcoPoint

- ・捨ててしまいがちなダイコンの葉と皮も使用し、ごみを削減する。
- ・大きくてなかなか使い切るのが難しいダイコンを一度にたくさん使える。
- ・ごみの量…約10g

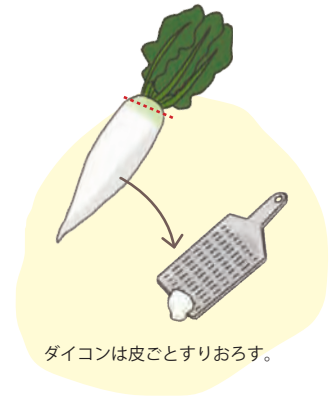
材料 (4人分)

ダイコン(葉付き) ……1/2本
鶏ささみ ……300g
片栗粉 ……大さじ2

サラダ油 ……大さじ1
めんつゆ(ストレートタイプ) ……大さじ5

作り方 (調理時間30分)

1. ダイコンの葉は3cmの長さに切り、葉以外の部分は皮ごとすりおろす。
2. 鶏ささみはすじを取って一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひいて、ダイコンの葉を炒め、鶏ささみを焼く。
4. 鶏ささみに火が通ったらダイコンおろし(汁ごと)とめんつゆを入れて3分ほど煮込む。

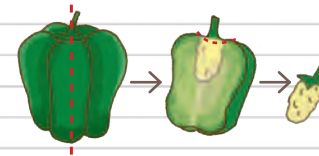


ダイコンは皮ごとすりおろす。

レシピ考案：古澤 奈津子

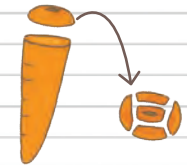
まだまだある！ / 野菜の切り方の工夫②

ピーマン



縦に半分に切り、へたの部分だけ外側から内側へ手でもぐ。

ニンジン



皮をむかず、へたを薄く切る。へたのまわりも切り取り使う。



ビタミンたっぷり！たらこふりかけ

栄養価(1/8量) / エネルギー 43kcal 脂質 2.1g 塩分 1.0g

大根のまるごと中華漬け

栄養価(1人分) / エネルギー 25kcal 脂質 1.1g 塩分 0.3g

材料

ニンジン……1本
明太子……大2本
ゴマ油……大さじ1

作り方(調理時間15分)

1. ニンジンは皮ごとすりおろす。
2. 明太子は皮をはがし、皮も細かく刻む。
3. フライパンにゴマ油をひき、ニンジンと明太子を炒め水分をとばす。
4. 明太子を加え、3分ほど中火で炒め、パラパラにする。

Reduce
&
EcoPoint

- ・ニンジンは皮ごとすりおろすことで、ごみが減り、短時間で加熱ができる。
- ・明太子は皮もみじん切りにしてふりかけに混ぜることでごみを減らす。
- ・他にも余っている野菜などをみじん切りにして加え、ボリュームを出しても良い。
- ・ごみの量…約5g

レシピ考案：太田 幸穂

材料(4人分)

ダイコン……100g
ダイコン(葉)……70g
トウガラシ(乾)……1/2本
A しょうゆ……大さじ1と1/2
酢……大さじ1と1/2
ゴマ油……小さじ1

作り方(調理時間10分・漬け40分)

1. トウガラシを小口切りにし、Aと合わせる。
2. ダイコンは3cmの拍子木切りにする。
3. ダイコンの葉は、3cmの長さに切り、さっと茹でて水気を切る。
4. ダイコン、ダイコンの葉を1に入れ、40分ほど漬ける。

Reduce
&
EcoPoint

- ・ダイコンの葉と皮を使いごみを減らす。
- ・カブやセロリなどでも代用して作ることができる。
- ・ごみの量…約5g

レシピ考案：木村 優子

Message

リデュースクッキングはいかがでしたでしょうか？
1人の100歩の次は101歩、
でも100人の次の1歩は200歩になります。
1つ1つの項目はすぐにできることばかりです。
ぜひできるところから、はじめてみましょう。

リデュースクッキング Vol.3

平成28年3月発行

冊子・レシピ監修

東京家政大学

大学院人間生活学総合研究科 客員教授 長尾 慶子
家政学部栄養学科 非常勤講師 三神 彩子
家政学部栄養学科 非常勤講師 赤石 記子
家政学部栄養学科 助教 久松 裕子

レシピ考案

東京家政大学家政学部栄養学科3年生66名が協力

スタイリング

東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 坂本 理恵 田淵 千晶

冊子レイアウト
イラスト・写真撮影

東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 吉田 由紀

東京都北区 生活環境部 リサイクル清掃課

東京都北区王子本町一丁目15番22号

電話：03-3908-8538

本書の無断複写・複製・転写を禁じます。

刊行物登録番号

27-3-037