

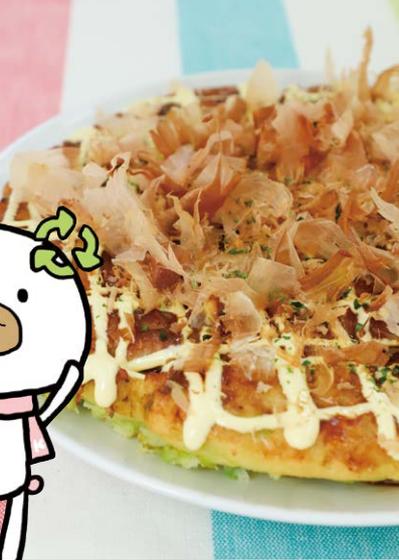


楽しくおいしく簡単に
リデュースクッキング



日本全国

おいしいもの巡り



東京都北区&東京家政大学
産学官連携プロジェクト 2018



はじめよう！リデュースクッキング

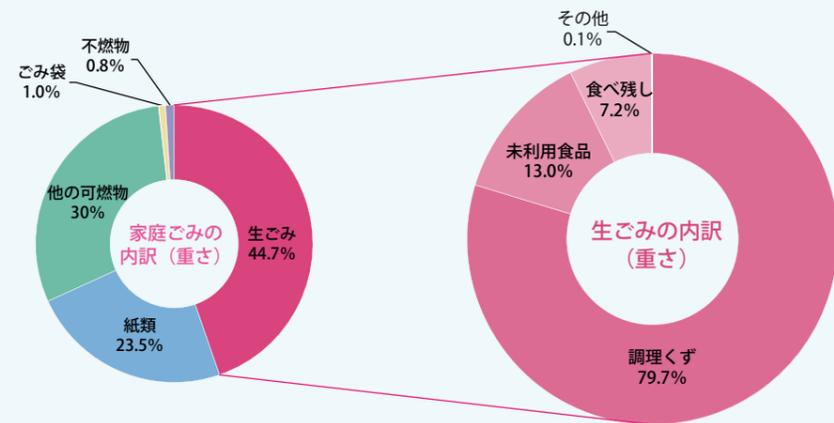
近年、地球環境問題が深刻化する中、環境に配慮した食生活が重要となってきています。北区のごみ排出量は、区民1人1日あたりに換算すると662g、東京23区の平均805gよりも17.8%(平成29年度)少ないものの、捨てられるごみの中には有効活用できるものがたくさん含まれています。

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てきました。ここで紹介する「リデュースクッキング」は、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、日本全国のおいしいものを楽しく作れるようにアレンジしています。さらにリデュースクッキングコラムでは、どんな調理にも応用できる調理の工夫を紹介しています。さあ、早速はじめてみましょう。

北区のごみの現状

北区の家庭から出る可燃ごみのうち、約45%が生ごみです。さらに、生ごみのうち約80%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「平成29年度北区ごみ組成調査報告書」より作成

出典：北区「平成29年度家庭ごみ排出実態調査」より作成

もくじ

はじめに.....	1	かぼちゃほうとう.....	13
リデュースクッキングとは？.....	2	ふわふわお好み焼き.....	14
日本全国おいしいものMAP.....	3	ほっこりいもたき.....	15
ベジスープカレー.....	5	リデュースクッキングコラム No. 3.....	16
きりたんぼ鍋.....	6	ヘルシー太平燕.....	17
盛岡冷麺.....	7	具たくさん鶏飯.....	18
リデュースクッキングコラム No. 1.....	8	名物タコライス.....	19
フライパンで治部煮.....	9	リデュースクッキングコラム No. 4.....	20
野菜たっぷり宇都宮餃子.....	10	リデュースクッキングコラム No. 5.....	21
北区発！からし焼き.....	11	あとがき.....	23
リデュースクッキングコラム No. 2.....	12		

リデュースクッキングとは？

リデュースクッキングは特別の調理法ではなく、いつもの調理時にちょっと気を付けるだけで、調理がぐんと楽しくなって、うんと楽になる魔法の調理法。ここにある7つのポイントをできるところから始めてみましょう。

リデュースクッキング7か条

1. 食べきれぬ量を買う
2. 皮ごと丸ごと使う
3. 切り方を工夫する
4. 生ごみは濡らさない(水気を切る)
5. チラシのごみ入れを使う
6. 冷蔵庫一掃メニューを定期的の実施
7. 残さず食べる

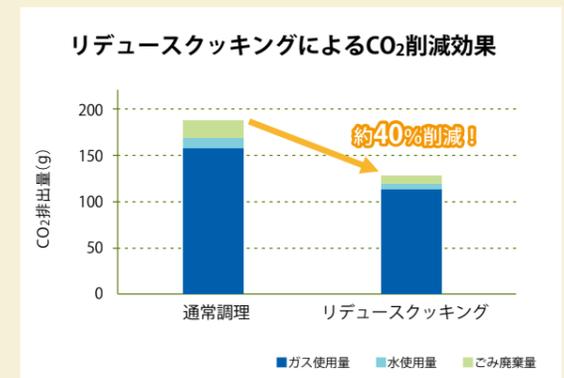


リデュースクッキングマスコット
リデュくま

こんなに減らせる!?



カレーライスのリデュースクッキング
ごみの量の違いを見てみると...!?



いつものカレーライスをエコ(P20参照)に気をつけて作るだけで、ガス使用量は約28%、水使用量は約44%、ごみ廃棄量は約55%も減らすことができます。さらに、地球温暖化の原因となっている二酸化炭素(CO₂)は約40%減らせることが分かっています。

リデュースクッキングにするだけで
ごみの量がこんなに変わるんだね!



日本全国おいしいもののMAP

日本中探すとおいしいものがたくさんあります。いつも食卓に上るメニューが同じになりがちではありませんか？ちょっとした工夫で、楽しく、おいしく、簡単につくることができます。



ヘルシー太平燕

野菜の旨味をしっかり感じられるボリュームなのにヘルシーな熊本県の郷土料理です。野菜は皮ごと丸ごと使ってごみも削減！



熊本県

フライパンで治部煮

しいたけと鶏のうま味が溶け込んだ煮汁はとろみがついて具材と絡みあいます。しいたけの軸やにんじんの皮も使ってごみの削減。



石川県

きりたんぽ鍋

味付けはシンプルだからこそ食材のうま味が感じられる秋田県の郷土料理です。野菜は皮ごと使って栄養もたっぷりとれます。



秋田県

ベジスープカレー

野菜をたっぷりとれるヘルシーで栄養満点の北海道の名物です。皮や茎、葉など、普段捨ててしまうところまで調理に使います。



北海道

盛岡冷麺

濃い目に味付けした豚肉とあっさりしたスープのバランスが絶妙な岩手県の名物です。余熱調理でエネルギーを節約！



岩手県

野菜たっぷり宇都宮餃子

たっぷりの野菜がとれる栃木県の名物です。キャベツは外葉も使って、にらやしそは根元まで、しょうがは皮ごと使ってごみを削減！



栃木県

北区発!! からし焼き

しょうがと唐辛子のダブルパワーで体がほかほかあったまる北区の名物料理。アレンジしてお麩を入れることで煮汁ごとおいしくいただけます。



東京都

かぼちゃほうとう

かぼちゃがたくさん入った、身体も心も温まる山梨県の郷土料理のほうとうです。野菜は皮ごと使うことでごみを削減できます。



山梨県

ほっこりいもたき

さといもを使い根菜の風味が香る食べ応えのある愛媛県の郷土料理です。野菜の皮やきのこの軸まで使ってごみを削減。



愛媛県

名物 タコライス

文化や歴史が生んだ沖縄県の名物料理です。余りがちな調味料を上手に使って味付けするので冷蔵庫もスッキリ。



沖縄県

ふわふわお好み焼き

冷蔵庫で余りがちなキャベツを芯まで無駄なく使うことで、食感もボリュームも満足できる大阪府の名物です。



大阪府

具だくさん鶏飯

干しいたけの戻し汁を使ってつくるお出汁をたっぷりかけて頂く具沢山の鹿児島県の名物料理です。1つの鍋で作るから省エネに！



鹿児島県

※本冊子でご紹介しているレシピは、地域の名物料理をリデュースクッキングにアレンジしたものです。





ベジスープカレー

1人分の栄養価: 364kcal 塩分: 1.7g 脂質: 12.0g

調理時間 **40分**
ごみの量 **7g**

材料 (4人分)

じゃがいも……………1個
にんじん……………1/2本
ブロッコリー……………1/2株
かぶ……………小1個
たまねぎ……………1/2個
鶏もも肉……………1枚
塩……………小さじ1
カレー粉……………大さじ1
薄力粉……………大さじ3
水……………4カップ
鶏ガラスープの素…小さじ1
サラダ油……………小さじ1
卵(茹で)……………1個
ごはん……………適量

作り方

1. じゃがいもは芽と皮の青い部分を切り取り、にんじんは皮ごと一口大に切る。
2. ブロッコリーは小房に分け、茎は外側のかたい部分のみ切り取り一口大に切り、かぶは4等分にし、葉は食べやすい長さに切る。
3. たまねぎは根と茶色い皮のみ切り薄切りにし、鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
4. たまねぎ以外の野菜をフライパンに並べ、水100ml(分量外)を入れ火にかけ、蒸し茹でにし取り出す。
5. 同じフライパンにサラダ油をひき、たまねぎと鶏もも肉を炒め、塩、カレー粉、薄力粉を加えさらに炒める。
6. 水、鶏ガラスープの素を加えふたをし、ひと煮立ちさせカレースープを作る。
7. カレースープを皿に盛り、蒸し茹でにした野菜と半分に切った茹で卵をのせる。

Reduce Point!!

- じゃがいも、にんじん、かぶは皮ごと使いごみを減らす。
- 旬の野菜を使う。春夏であれば、ブロッコリーやかぶをオクラ、かぼちゃなどにするとよい。
- 茹で卵はひたひたの水でふたをして茹で、沸騰したら3分で火を止め10分置いて余熱でつくる。
- 底面の広いフライパンを使い、短時間で仕上げ省エネに。



きりたんぽ鍋

1人分の栄養価: 468kcal 塩分: 2.0g 脂質: 12.8g

調理時間 **40分**
ごみの量 **2g**

材料 (4人分)

きりたんぽ……………4本
ごぼう……………1本
長ねぎ……………1本
まいたけ……………1パック
しゅんぎく……………1束
にんじん(飾り用)……………40g
鶏もも肉……………1枚
しらたき(あく抜き)……………100g
木綿豆腐……………1丁
水……………4カップ
しょうゆ……………40ml
みりん……………40ml
砂糖……………大さじ1
鶏ガラスープの素……………大さじ2

A

作り方

1. きりたんぽは斜め半分に切る。にんじんは薄い輪切りにし、型で抜く。
2. ごぼうは皮ごとささがきにし、分量の水を入れた鍋にそのまま入れる。
3. 長ねぎは根をぎりぎりで切り取って斜め切り、まいたけはほぐし、しゅんぎくは5cm長さに切る。
4. しらたき、木綿豆腐は食べやすい大きさに、鶏もも肉は一口大に切る。
5. 2にAを入れふたをして火にかけ沸騰したら、鶏もも肉を入れひと煮立ちさせる。
6. 長ねぎ、まいたけ、にんじん、しらたき、木綿豆腐を入れ火を通す。
7. 食べる直前に、しゅんぎく、きりたんぽを入れひと煮立ちしたら盛り付ける。

Reduce Point!!

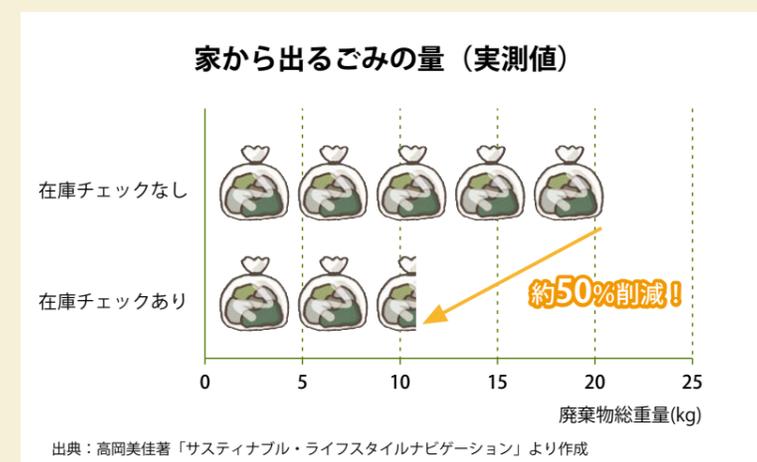
- ごぼう、にんじんは皮ごと、長ねぎは根をぎりぎりで切り、まいたけはほぐしてごみを減らす。
- ごぼうはささがきにするとともに、そのままスープの水にとる。
- 煮るときはふたを使って省エネに。
- 冬野菜を上手に使いアレンジしてもよい。



食べ切れる量を買おう！

家から出る生ごみのうち買って来たのに捨ててしまっている食品がなんと10%もあります。しかし、買い物をするときに、家に何があるか食材をチェックしてから買い物に行くだけで、家から出るごみの量が半分に減るのです。

家にあるものを間違っって買わないだけでなく、何があるか確認してから買い物に行くと、メニューを早く決めることにつながるの、むだなものを買わなくなります。食べずに捨ててしまわないよう、上手な買い物を心がけましょう。



消費期限と賞味期限を確かめよう！

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。その違いを知って、家の冷蔵庫の中にある食品の表示をよく見て、いつまで食べられるか確かめるようにしましょう。

買い過ぎて捨てることのないように、賞味期限が長いものも定期的に見直して、使い切る工夫で食べ物をむだにしないように心がけましょう。

消費期限	賞味期限	
<p>期限を過ぎたら食べないほうがよい</p> <p>→</p> <p>製造日からおおむね 5日</p> <p>年月日表示</p> <p>※常化しやすい!!</p>	<p>おいしく食べることができる期限</p> <p>→</p> <p>製造日から 3か月以内</p> <p>年月日表示</p>	<p>3か月をこえるもの</p> <p>年月日が年間表示</p>



盛岡冷麺

れいめん

調理時間 20分
ごみの量 3g

1人分の栄養価：483kcal 塩分：3.3g 脂質：14.4g

材料 (4人分)

- きゅうり.....1本
- 大豆もやし.....1袋
- 豚ロース肉(薄切り).....4枚
- サラダ油.....小さじ2
- 焼肉のたれ.....大さじ1
- 盛岡冷麺(生麺).....4玉
- キムチ.....80g
- 卵(茹で).....2個
- 白ごま.....小さじ1
- めんつゆ(ストレート).....350ml
- 水.....700ml
- 酢.....大さじ1
- 塩.....少々
- 季節の果物(スイカ、りんごなど) ...適宜

作り方

1. きゅうりはへたをぎりぎりで切り落としてせん切りにする。
2. フライパンに大豆もやしと水大さじ1(分量外)を入れ、ふたをして2分間蒸し茹でにし取り出す。
3. 豚ロース肉は1cm幅に切り、2のフライパンにサラダ油をひき、炒めて焼肉のたれで味付けする。
4. Aを合わせ、スープをつくり、冷蔵庫で冷やしておく。
5. 盛岡冷麺を茹でて冷水でしめ、水気を切って器に盛りつけ、スープをかける。
6. きゅうり、豆もやし、豚ロース肉、キムチ、半分に切った茹で卵を盛り付ける。
7. 白ごまをふりかけ、好みで季節の果物を添える。

Reduce Point!!

- きゅうりはへたをぎりぎりで切り取りごみを減らす。
- 豆もやしは蒸し茹でにして水とエネルギーを節約する。
- 茹で卵はひたひたの水でふたをして茹で、沸騰したら3分で火を止め10分置いて余熱でつくる。
- 冷蔵庫に残りがちなめんつゆと焼き肉のたれを調味料として使う。





フライパンで治部煮

1人分の栄養価:124kcal 塩分:1.6g 脂質:1.3g

調理時間 **20分**
ごみの量 **3g**

材料 (4人分)

にんじん……………1/4本
しいたけ……………4枚
ほうれんそう……………1/2束
すだれ麩……………1枚
鶏むね肉……………1/2枚
片栗粉……………大さじ1と1/2
だし汁……………300ml
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
練りわさび……………適量

A

作り方

1. にんじんは皮ごと、5mm厚さの輪切りにする。へたの周りも切り取る。
2. しいたけの軸は石づきをぎりぎりで切り落とし、傘は十字に飾り切りにし、軸は手で割く。
3. フライパンにほうれん草と水大さじ2(分量外)を回し入れ、ふたをして火にかける。
4. 沸騰してきたら、上下を返し、ふたをし、30秒おいたら、冷水にとり、絞って3cm長さに切る。
5. すだれ麩は水で戻し4cm幅に切る。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
6. フライパンにAとにんじん、しいたけ、すだれ麩を入れふたをし、沸騰したら弱火にし10分煮る。
7. 鶏むね肉を加え、ふたをし火が通るまで5分煮て、火を止め5分をおき、余熱で火を通す。
8. 椀に全ての具材を並べ、煮汁をかけ、わさびを添える。

Reduce Point!!

- にんじんは皮ごと、しいたけは石づきのみ切り取り、軸や飾り切りの切れ端も使う。
- ほうれんそうは根元もよく洗って使い、ごみを減らす。
- ほうれんそうは少ない水で蒸し茹でにし、省エネ・節水に。
- 煮るときは鍋から炎がはみ出さない火加減にし、ふたをして煮込み省エネに。



野菜たっぷり 宇都宮餃子

1人分の栄養価:228kcal 塩分:1.1g 脂質:6.5g

調理時間 **30分**
ごみの量 **5g**

材料 (4人分・24個)

キャベツ……………3枚
にら……………1/2束
しそ……………5枚
しょうが……………1かけ
豚ひき肉……………100g
塩……………小さじ1/4
しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2
片栗粉……………大さじ1
餃子の皮(大)……………24枚
サラダ油……………小さじ1

A

作り方

1. キャベツはみじん切りに、芯の部分は薄切りにする。
2. にらは根の部分としそは茎の先の茶色い部分をぎりぎりで切り落とし、みじん切りにする。
3. しょうがは皮ごとすりおろす。
4. ボウルに豚ひき肉、キャベツ、にら、しょうが、Aを入れ、まとまりが出てくるまでよく混ぜる。
5. 餃子の皮でひだを作りながら具を包む。
6. サラダ油をひいたフライパンに餃子を並べ、餃子の1/3の高さまで水(分量外)を入れ、ふたをして火にかけ(中強火)、5分程度蒸し焼きにする。
7. ふたをとり水分がしっかり飛ぶまで焼き、皿に盛りつける。

Reduce Point!!

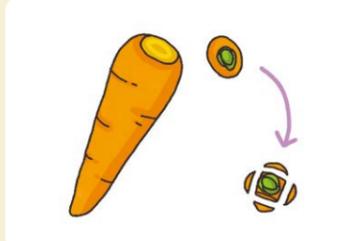
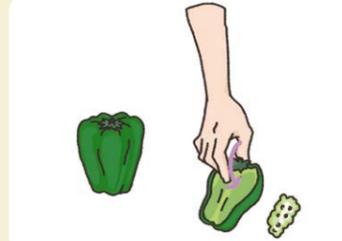
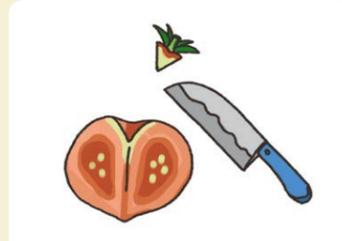
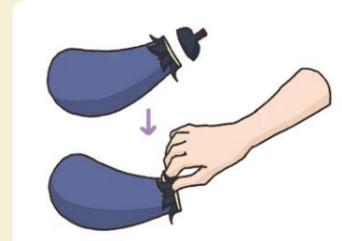
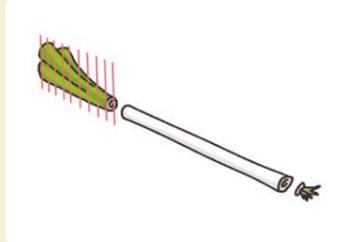
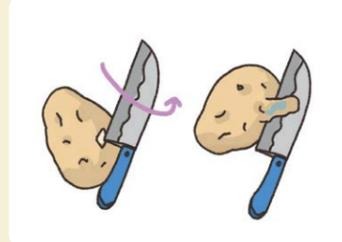
- キャベツは外葉も芯も細かいみじん切りにして使い、ごみを減らす。
- にらは根の部分としそは茎の先の茶色い部分をぎりぎりで切り落とし、ごみを減らす。
- しょうがは皮ごとすりおろして使い、ごみを減らす。
- 焼くときはふたを活用し、省エネに。



皮ごと丸ごと使って栄養満点!

野菜はできるだけ丸ごと使って切り方を工夫すると、生ごみの量が10~15%も減ります。また、ごみを捨てる手間も省けてラクチン。さらに、野菜の皮や茎には栄養がたっぷり、丸ごと栄養をとりましょう。

【ごみを出さない野菜の切り方】

<p>にんじん</p>  <p>皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切り、へたの周りも切り取って使います。</p>	<p>ピーマン</p>  <p>縦半分に切ります。へたの部分だけ外側から内側へ手でもぎ取ります。</p>	<p>たまねぎ</p>  <p>上部を少し切り、皮をむきます。残った皮のみ包丁で薄く切り取ります。</p>
<p>キャベツ</p>  <p>芯は切り取り、薄切りやみじん切りにして使います。</p>	<p>トマト</p>  <p>包丁でへたの部分のみ切り取ります。</p>	<p>なす</p>  <p>へたの先を包丁で切り、残ったところは手で取ります。</p>
<p>長ねぎ</p>  <p>根を薄く切り取り、青い部分はみじん切り・薄切り・小口切り等にして、加熱調理をします。</p>	<p>じゃがいも</p>  <p>包丁で芽を取ります。包丁や皮むき器(ピーラー)で皮を薄くむき、青い部分は切り取り使います。</p>	<p>しょうが</p>  <p>熱を加える場合やしょうが汁なら、よく洗って皮ごと使います。</p>

生ごみはぬらさず、チラシのごみ入れを使おう! →P16へ



北区発! からし焼き

調理時間 20分
ごみの量 0g

1人分の栄養価: 255kcal 塩分: 1.4g 脂質: 15.2g

材料 (4人分)

- きゅうり.....1/2本
- にんにく.....1片
- しょうが.....1片
- 木綿豆腐.....1丁
- 豚ばら肉.....100g
- 麩.....20g
- サラダ油.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ3
- 酒.....大さじ3
- 七味唐辛子.....適量

作り方

1. きゅうりはへたをぎりぎりで切り落とし、千切りにする。
2. にんにく、しょうが(皮ごと)はすりおろす。
3. 木綿豆腐は一口大に切り、ザルにのせて水気を切っておく。豚ばら肉は3cm幅に切る。麩は水で戻し、軽くしぼっておく。
4. フライパンにサラダ油をひき、にんにくと豚ばら肉を入れ、焼き目がつくまで焼き、取り出す。
5. 同じフライパンを洗わずにそのまま使い、Aとしょうが、木綿豆腐、麩を入れてひと煮立ちしたら弱火にし、5分程煮含める。
6. 豚ばら肉を盛った器に、5を盛り付け、きゅうりをのせ、お好みで七味唐辛子をかける。

Reduce Point!!

- きゅうりはへたをぎりぎりで切り取り、ごみを減らす。
- しょうがは皮ごとすりおろして使い、ごみを減らす。
- フライパンは洗わずに使いまわし、洗う水を節水に。
- 煮汁が残らないように煮含め、麩を材料に加えることで食べ切る工夫を。





かぼちゃほうとう

1人分の栄養価: 409kcal 塩分: 3.5g 脂質: 3.3g

調理時間 **20分** ごみの量 **45g**

材料 (4人分)

かぼちゃ……………1/4個
 はくさい……………1/8株
 だいこん……………4cm
 にんじん……………1/2本
 長ねぎ……………1/2本
 しいたけ……………4個
 しめじ……………1/2パック
 油揚げ……………1枚
 ほうとう……………400g
 だし汁……………4カップ
 みそ……………大さじ2

作り方

1. かぼちゃは一口大、はくさいは1cm幅、だいこん、にんじんは皮ごと5mm幅のちょう切りにする。
2. 長ねぎは根をぎりぎりで切り取り斜め切り、しいたけは石づきをぎりぎりで切り取り5mm幅の千切り、軸は手で割く。
3. しめじはほぐしておく。油揚げは1cm幅に切る。
4. 鍋にだし汁とにんじん、だいこんを入れてふたをして火にかけひと煮立ちさせる。
5. かぼちゃ、はくさい、長ねぎ、しいたけ、しめじ、油揚げ、ほぐしたほうとうを加え、ふたをして10分程中火で煮る。
6. 野菜がやわらかくなったら火を止め、みそを溶き入れる。

ふわふわお好み焼き

1人分の栄養価: 336kcal 塩分: 0.4g 脂質: 14.6g

調理時間 **30分** ごみの量 **0.2g**

材料 (4人分・26cmフライパン1枚分)

キャベツ……………1/6玉
 長ねぎ……………1/3本
 長いも……………1/4本
 卵……………2個
 薄力粉……………150g
 水……………150ml
 豚ばら肉……………100g
 サラダ油……………小さじ2
 中濃ソース……………大さじ1
 マヨネーズ……………適宜
 かつおぶし……………適宜
 青のり……………適宜

作り方

1. キャベツは千切り、芯は薄切りにする。長ねぎは根をぎりぎりで切り取り斜め薄切りにする。
2. 長いもは皮ごとすりおろす。
3. ボウルに卵を割りほぐし、薄力粉、水、長いもを加えて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
4. キャベツ、長ねぎを加えてさらに混ぜ、生地をつくる。
5. フライパンにサラダ油をひき、豚ばら肉を並べ、中火で熱し、生地を全て流し入れ、ふたをして10分焼く。
6. 裏返し、ふたをしてさらに5分焼き、火を止めそのまま3分おき余熱で火を通す。
7. 器に盛り、中濃ソース、マヨネーズをかけ、かつおぶしと青のりを散らす。



Reduce Point!!



- だいこん、にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- 長ねぎは根をぎりぎりで切り取り、青い部分も使い、ごみを減らす。
- しいたけ、しめじは石づきのみぎりぎりで切り取り、しいたけの軸は手でほぐして使う。
- ふたをして煮込み、省エネに。

Reduce Point!!

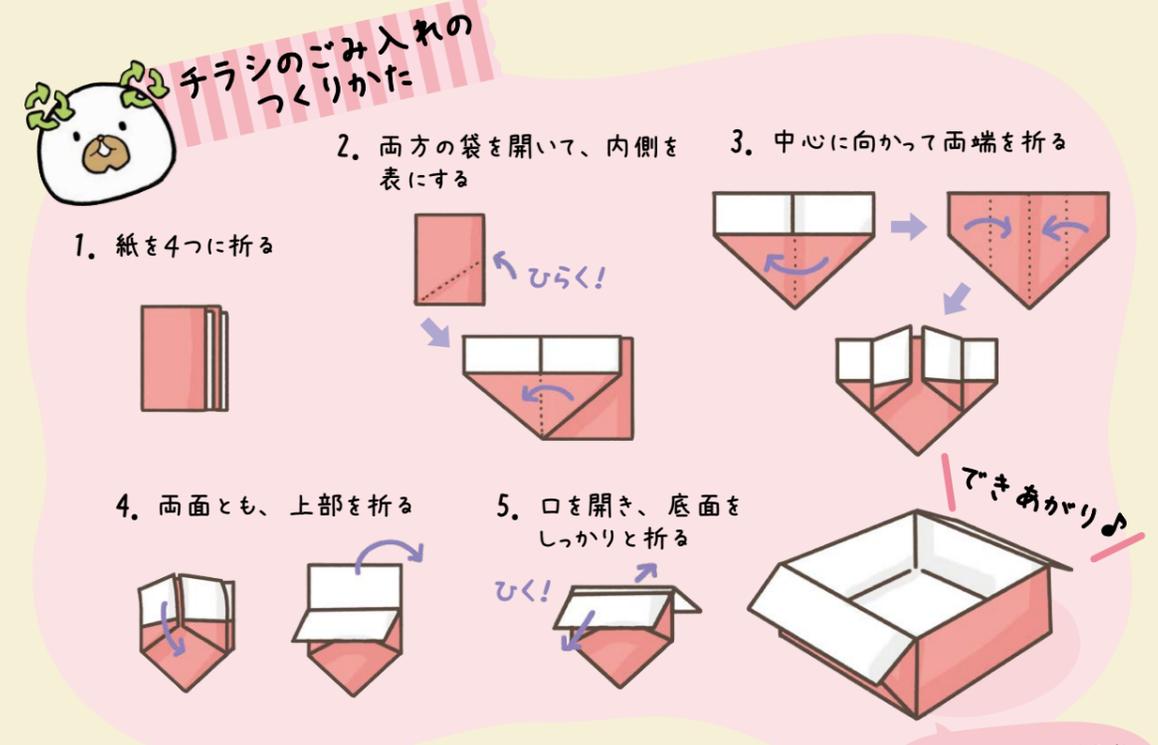
- キャベツの芯は薄切りにして使い、ごみを減らす。
- 長ねぎは根をぎりぎりで切り取って、青い部分も使いごみを減らす。
- 長いもは皮ごとすりおろし、ごみを減らす。
- ふたを活用し、余熱を利用し省エネに。



生ごみは濡らさないで捨てる!

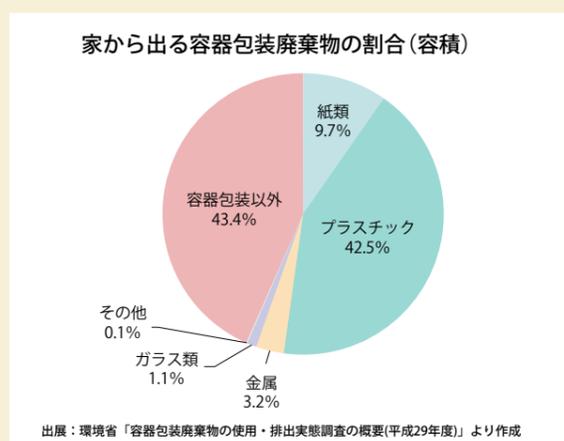
家庭から出るごみの約半分が生ごみです。生ごみは水分を含んで燃やすのに時間もエネルギーもかかります。さらに生ごみは、水分を含むとごみの量が増え、においの原因にもなります。

生ごみを三角コーナーや排水口のごみ受けに捨てる習慣をやめて、チラシのごみ入れを使って、なるべく濡らさないようにしましょう!



容器包装の少ないものを選ぼう!

家庭から出るごみを容積で見ると、容器包装が50%以上です。特にプラスチックは約40%にもなります。買い物をするとき、中身のことはよく考えても、容器包装のことまで考えたことがない人は多いようです。



プラスチックごみの海洋汚染

私たちが良く使うレジ袋やストロー、容器包装類はプラスチックでできています。このプラスチックが世界各地の海で見つかっています。プラスチックは分解されないで、海の中で魚や鳥の体内に取り込まれ、死に至るだけでなく、海の中の生き物が誤ってプラスチックを食べると食物連鎖を通じて生態系や人体に悪影響が及ぶ心配があります。

プラスチックごみをできるだけ減らす生活にシフトしましょう。



ほっこりいもたき

調理時間 50分
ごみの量 35g

1人分の栄養価: 369kcal 塩分: 1.8g 脂質: 14.5g

材料 (4人分)

- さといも..... 6個
- ごぼう..... 1/3本
- にんじん..... 1/3本
- しいたけ..... 2枚
- 小ねぎ..... 2本
- 鶏もも肉..... 1枚
- こんにゃく(あく抜き)..... 1/2枚
- 厚揚げ..... 1枚
- 白玉粉..... 100g
- 水(白玉粉用)..... 大さじ5
- 水..... 5カップ
- 和風だし(顆粒)..... 小1
- しょうゆ..... 大2
- みりん..... 大2
- 塩..... 少々

作り方

1. さといもは薄く皮をむき、一口大に切り、塩もみしてさっとすすぎ、ぬめりを取る。
2. にんじんは皮ごと半月切り、ごぼうは皮ごとささがきにする。
3. しいたけは石づきをぎりぎりで切り取り、傘は薄切り、軸は手で割く。小ねぎは小口切りにする。
4. 鶏もも肉は一口大に切り、こんにゃくは一口大にちぎる。厚揚げは1cm幅に切る。
5. 白玉粉に水を加え100円玉大に丸め中央をへこませ、熱湯(分量外)で浮いてくるまで茹で、冷水にとり白玉団子を作る。
6. 鍋に水、Aを入れ、さといも、にんじん、ごぼう、しいたけを入れふたをして中火で15分ほど煮る。
7. 鶏もも肉、こんにゃく、厚揚げ、白玉団子を加えさらに煮て、鶏もも肉に火を通す。
8. 塩で味をととのえ、器に盛り、小ねぎを散らす。



Reduce Point!!

- にんじんとごぼうは皮ごと使い、ごみを減らす。
- しいたけは軸の部分も手で割いて使い、ごみを減らす。
- ふたを活用し、短時間で火を通し省エネに。
- 段取りを考え、1つの鍋を洗わずに使い、節水に。



ヘルシー太平燕 タイ ピー エン

1人分の栄養価: 295kcal 塩分: 2.2g 脂質: 12.3g

調理時間 **40分**
ごみの量 **5g**

材料 (4人分)

- もやし……………1袋
- はくさい……………1枚
- にんじん……………1/3本
- きくらげ(乾燥)……………4~6個
- ピーマン……………1個
- 豚ばら肉……………100g
- えび(小・むき)……………8尾
- 酒……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- 水……………6カップ
- 緑豆春雨(乾燥)……………120g
- 鶏がらスープの素……………小さじ3
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 塩……………小さじ1
- うずらの卵(水煮)……………8個

作り方

1. はくさいは芯の部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。
2. にんじんは皮ごと1cm幅の短冊切りにし、水戻ししたきくらげとピーマンは千切りにする。
3. 豚ばら肉は3cm幅に切る。えびは酒をまぶす。
4. 鍋にごま油を熱して豚ばら肉を炒め、肉の色が変わったらえびを加え炒め取り出す。
5. 同じ鍋で、もやし、はくさい、にんじん、きくらげを炒め、水、緑豆春雨、**A**を加え、ふたをして中火で10分程煮る。最後にピーマンを入れる。
6. 器に**5**を盛り付け、豚ばら肉、えび、うずらの卵をのせる。

Reduce Point!!

- にんじんは皮ごと使い、ごみを減らす。
- 炒めるとき、煮込むときは、鍋一つを上手に使いまわし、洗い物を減らし節水に。
- ふたを活用し、短時間で火を通し省エネに。
- 緑豆春雨を戻さず加え、短時間で仕上げる。



具だくさん鶏飯 けいほん

1人分の栄養価: 465kcal 塩分: 1.8g 脂質: 13.3g

調理時間 **30分**
ごみの量 **4g**

材料 (4人分)

- 干しいたけ……………5枚
- 水……………5カップ
- にんじん……………1/2本
- チンゲンサイ……………2株
- 鶏むね肉……………1枚
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 卵……………2個
- サラダ油……………小さじ2
- 白だし(液体だし)……………大さじ2
- 紅しょうが……………適量
- ご飯……………適量

作り方

1. 干しいたけを5カップの水で戻し、せん切りにする。干しいたけの戻し汁はだし汁として使う。
2. にんじんは皮ごと、チンゲンサイは根元をぎりぎりで切り取り千切りにする。
3. 鶏むね肉は繊維に沿って薄切りにし、酒としょうゆをもみ込んでおく。
4. 鍋に干しいたけの戻し汁と白だしを入れ、鶏むね肉を加え火をかけ火を通し、取り出して手で割く。
5. 同じ鍋で、干しいたけ、にんじん、チンゲンサイを茹でて取り出す。だし汁はあくをとる。
6. 卵は1個ずつ溶きほぐし、薄焼き卵を2枚作り、せん切りにし、錦糸卵をつくる。
7. 器にご飯をよそい、しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、鶏むね肉、錦糸卵をのせ、中央に紅しょうがを添える。
8. 食べるときに、**5**の温かいだし汁を好みの量かける。

Reduce Point!!

- にんじんは皮ごと使い、チンゲンサイの根元をぎりぎりで切り取り、ごみを減らす。
- 干しいたけの戻し汁をだし汁として使う。
- 鶏むね肉は薄切りにし、火の通りをよくして短時間で茹でる。
- 段取りを考へ鍋を上手に使いまわし、洗い物を減らし節水に。





名物タコライス

1人分の栄養価: 542kcal 塩分: 1.6g 脂質: 16.5g

調理時間 **15分** 分量 **4g**

材料 (4人分)

- 無洗米..... 2合
- 水..... 450ml
- たまねぎ..... 1/2個
- にんじん..... 1/2本
- 豚ひき肉..... 300g
- カレー粉..... 大さじ1
- ケチャップ..... 大さじ4
- ウスターソース..... 大さじ2
- チリペッパーソース..... 少々
- レタス..... 3枚
- ミニトマト..... 4個
- 細切りチーズ..... 40g

作り方

1. 鍋に分量の米と水を入れ、30分から1時間浸水させてから炊飯する。
2. レタスはせん切りに、ミニトマトは4等分にする。
3. たまねぎは皮をむき、根と茶色い皮の部分のみ切り取り、みじん切りにする。にんじんは皮ごとすりおろす。
4. フライパンでたまねぎ、にんじん、豚ひき肉を炒める。
5. 豚ひき肉の色が変わってきたらAを加え、炒めながら汁気を飛ばしタコスミートをつくる。
6. 器に、ご飯、レタス、ミニトマト、タコスミート、細切りチーズの順に盛りつける。

Reduce Point!!

- ・ にんじんは皮ごと使う。
- ・ たまねぎ、トマトは、根元やへた付近のぎりぎりまで切り取って使う。



無洗米とは?

無洗米とは、今までとぎ洗いで取っていた肌ヌカを、あらかじめ工場を取り除いたお米のことです。例えば、普通の精白米には肌ぬかが付いているので、とぎ洗いとすると、この部分が流れ出て、5kgの米を買っても食べられる量は少なくなってしまいます。

でも、無洗米ならとぎ洗いの必要がないので、5kg分食べられるだけでなく、水の節約にもなり、さらにはとぎ汁で水を汚さないで環境にもいいのです。リデュースクッキングでは積極的に使っていきましょう。



参考: 東洋ライス株式会社「無洗米とは」 https://www.toyo-rice.jp/bg_musenmai/data.html

省エネ調理法

調理の段取りに合わせてこんなことを気付けるともっともエコな調理になります。今まで60分もかかっていた人は30分でできるようになります。1つでも2つでもできるところから取り組んでみましょう。



フードロスを防ぐアイデア

おいしい料理を作ったら、残さず食べるのもポイントです。だからと言って食べ過ぎて体を壊してしまっては仕方ありません。そこでまずは、作り過ぎないことが大切です。

例えば、みそ汁を余分に作って余らせてしまう人は多いようです。家族が食べられる量は変わりませんので、水の量をはかって作る習慣を作るといいですね。さらにお腹が空いているとたくさん盛り付けがちですが、盛り付ける量も少し少なめにしてみるといいかもしれません。



多く作り過ぎてしまったものは、リフォーム&リメイククッキング。次の日には味を変えたり、形を変えたりして出すといいですね。

日本では、いわゆる「食品ロス」が年間約632万トンにも上ります。世界では食べるものがなく、困っている人たちがたくさんいるのにもかかわらず、毎日私たちはご飯約1杯分(約136g)を捨てていることになります。

食べ物は生き物の命から作られたものです。そういう意味でも、大切な食べ物を無駄にせず、食品ロスを減らして環境面や家計面にとってもプラスにしていきましょう。

アイデア三か条

其の一 はかる

「食べ残して捨ててしまうものは?」と聞くと、なんと「みそ汁」と答える人が多いのです。なぜ?? どうも多めに作ってしまっている人が多いようです。そんな人におすすめなのが「はかる」新習慣。

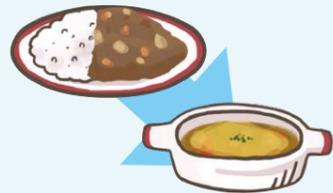
お椀1杯=約160ml
例えば4人家族なら...
160×4=640ml
みそ汁は4人分=約大さじ2



其の二 リフォーム&リメイク術

たくさん作って余ってしまったおかずをひと手間加えて、おいしく食べきる工夫で2日目を楽しみにします。

カレーライス



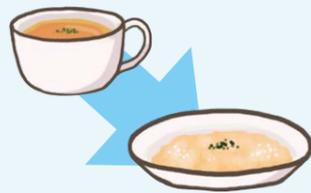
耐熱皿にご飯、カレー、とろけるチーズの順に乗せ、グリルやオーブントースターで焼き上げて、門司港名物焼きカレーに!

肉じゃが



残った汁ごと卵とじにしてご飯にオンして肉じゃがの卵とじ丼に!

コンソメスープ



ご飯やショートパスタを加えて、最後にチーズを加えて、チーズリゾットに!

其の三 冷蔵庫すっきり術

冷蔵庫に残ったちょっとずつの食材は、1週間に1度使い切る習慣をつけると◎!!

ほとんどごみの出ない、万能レシピをマスターしましょう。



次のページで
万能レシピを
ご紹介!



#辛さと甘さが絶妙😊

なんでもドライカレー

調理時間 30分
ごみの量 33g

1人分の栄養価: 426Kcal 塩分: 1.9g 脂質: 18.1g

材料 (4人分)

- しょうが・にんにく各1片
- 野菜(なんでも)500g
(たまねぎ、にんじん、なす、ピーマンなど)
- りんご1/2個
- グリーンピース(茹で)大さじ2
- サラダ油大さじ2
- カレー粉大さじ1と1/2
- 豚挽き肉200g
- 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1
- ケチャップ大さじ1
- 水1カップ
- 塩・こしょう少々
- ご飯適量

A

作り方

1. しょうがは皮ごとすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
2. たまねぎは根と皮の茶色い部分のみを切り取り、なすはへたのみをぎりぎり切り取り、ピーマンはへたと種ごとみじん切りにする。
3. にんじんは皮ごとすりおろす。
4. フライパンにサラダ油としょうが、にんにくを入れて炒め、香りが出たら豚挽き肉を入れて炒める。
5. 野菜を加えて炒め、カレー粉を振り入れざっと炒める。
6. Aを加えて煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
7. 皿にご飯とともに盛り付け、グリーンピースを飾る。

Reduce Point!!

- ・しょうが、にんじん、りんごは皮ごとすりおろし、ごみを減らす。
- ・たまねぎ、なすは根やへたをぎりぎり切り取り、ピーマンはへたと種も丸ごと使いごみを減らす。
- ・トマトジュースを入れた後の缶を使って水の量を計り、水を入れるときに、すりおろし器や調味料の器を洗い流し入れるようにする。
- ・春夏に作るときは、なす、ピーマンの代わりに、れんこん、しめじなどを使うとよい。

フルーツサイダー

調理時間 5分
ごみの量 1g

1人分の栄養価: 185Kcal 塩分: 0.1g 脂質: 9.1g

材料 (4人分)

- 季節の果物 適量
- レモン 1/4個
- ぶどうジュース(100%) 200ml
- 炭酸水(無糖) 200ml
- フルーツミックス(缶詰) 1缶
- 缶詰シロップ 適量
- 氷 適量
- ミント 適量

作り方

1. 季節の果物は1cmの角切りに、レモンはいちよう切りにする。
2. コップにぶどうジュースを入れ、氷とフルーツ、缶詰シロップを好みで入れる。
3. 炭酸水を注ぎ、ミントとレモンを飾る。

Reduce Point!!

- ・旬のフルーツや缶詰のシロップも上手に使ってアレンジ。



#子どもと一緒に作っても◎😊

Message

「楽しくおいしく簡単にリデュースクッキングー日本全国おいしいもの巡りー」いかがでしたでしょうか？

日本全国にはまだまだ先人の知恵が詰まったおいしいものがたくさんあります。旅行に出たり、旅番組を見る際にもアンテナを立てて、皆さんの食卓をストーリーのあるにぎやかな楽しいものにしてみてください。

リデュースクッキングの1つひとつの取り組みは小さくてもすぐにできることばかりです。

時短にもなって、栄養が取れて、ごみ捨ても楽になる、いいことばかりの魔法のような調理法。今日からはじめてみませんか？



City of Kita



楽しくおいしく簡単にリデュースクッキングー日本全国おいしいもの巡りー
リデュースクッキングVol.06

平成31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 講師 赤石 記子

家政学部栄養学科 助手 日原 真由美

レシピ考案

東京家政大学家政学部栄養学科 飯塚 菜々恵 (P.5,6) 勝野 真帆 (P.15,17)

金子 奈津美 (P.7,9) 木野 明日香 (P.18,19)

矢島 空 (P.13,14) 吉成 七海 (P.10,11)

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

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 坂本 亜紗美

東京都北区 生活環境部 リサイクル清掃課

東京都北区王子本庁一丁目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 30-3-055