



令和4年度

にいがた市



エコレシピコンテスト

入賞作品

レシピ

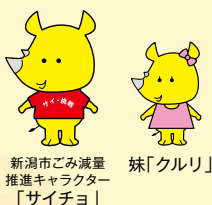


*niigatashi  
ecorecipecontest*

## 日々の食事作りに「エコレシピ」を取り入れて 食品ロスを減らしましょう！

新潟市では、食材の普段捨ててしまう部分や、余りがちな食品を活用した、食品ロス削減につながる「エコレシピ」を募集するコンテストを開催しています。令和4年度は、市内在住・在勤・在学の方を対象に募集しました。

このレシピ集では、コンテストに応募された65作品の中から、選ばれた入賞作品3作品をご紹介します！



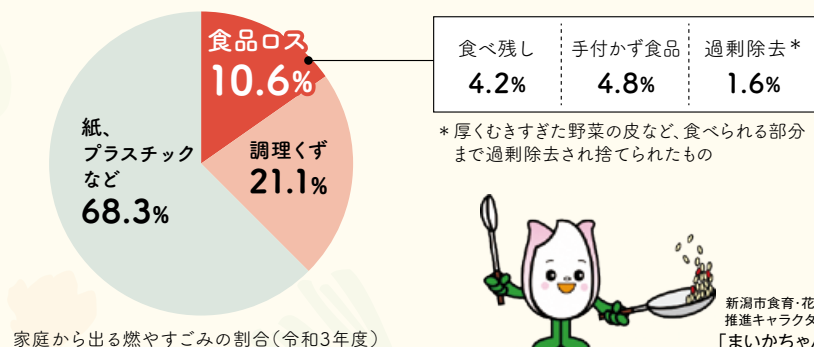
### 日本の食品ロスはどのくらい？

日本では年間約522万トン※1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。日本人一人あたりに換算すると、年間約45kg、1日にぎり約1個分(約124g)の食べ物を捨てていることになります。

新潟市では、家庭から出る燃やすごみのうち、約11%が食品ロスであることがわかりました。※2

食品ロスを減らすためには、一人ひとりが意識して行動することが大切です。

※1 令和元年度推計値  
※2 令和3年度「新潟市ごみ・資源組成調査」



## グランプリ

### お好み具材のお好み揚げ

パート 瀬倉かえでさん考案



point

冷蔵庫に残った野菜をまとめて刻み、お魚まとわせて揚げます。紅生姜を入れることでたちまちお好み焼きの味！お魚嫌いさんも野菜嫌いさんも取り合いになります。冷めてもおいしいので弁当におすすめ！

#### ■ 材料(4人分)

半端野菜…………… 200g  
好きな魚…………… 200g  
紅生姜…………… 約100g  
卵…………… 1個  
A てんぷら粉…………… 適量  
水…………… 適量  
青のり…………… 適量  
おかか…………… 適量  
マヨネーズ…………… 適量  
(お好み焼き)ソース…………… 適量  
揚げ油(米油)…………… 適量

#### ■ 作り方

- ① 残り野菜を千切りにする。
- ② 魚の骨を取り一口大に切る。
- ③ Aを混ぜて衣を作り、①・紅生姜を入れて混ぜる(ぼてっとしたかき揚げ)
- ④ ③に②を入れ、たっぷり衣をまぶして170℃の油で揚げる。
- ⑤ マヨネーズ、ソースをかける。
- ⑥ おかか、青のりなどをかける。

半端野菜：玉ねぎ、人参、キャベツの芯、水菜などの野菜

好きな魚：生鮭など(大きな切り身でなくても切り落としやアラでも十分。白身魚や塩サバでもよい。前日に残った焼魚や刺身で作ることも。)

### 3Rや食品ロスについて楽しく学ぼう！

新潟市では、子どもたちが「Reduce(リデュース)」「Reuse(リユース)」「Recycle(リサイクル)」の3Rや食品ロスを楽しく学べる動画を公開しています。歌って踊って楽しく学べるダンス動画もありますので、ぜひご覧ください。



「バイバイ!」  
もったいない!  
未就学児用



「バイバイ!」  
もったいない!  
小学校低学年用



ダンス動画  
「できるよ!」  
にいがたっこ



## 第2位

### 新名物!? えのきの石づきタレかつ丼

新潟県立大学 3年 高畑喜一さん考案



#### point

普通なら捨ててしまう「えのきの石づき」を使用したレシピです。新潟県の特産品であるえのきたけや米(米粉)から名物の「たれかつ丼」を作るという新潟尽くしの1品です。少し硬く捨ててしまう石づきも、カツにすることで柔らかくなり、ホクッ、シャキッでおいしくいただくことができます。えのきが持つ旨味と出汁のきいた甘めのたれが相性抜群でご飯が進みます。また、衣には米粉を使用しているため、タレにつけても揚げたてのような食感でいただくことができます。廃棄部を使用したレシピであるためエコだけでなく、えのきの旨味や栄養を最大限まで生かしたレシピです。

#### ■ 材料(4人分)

【えのきカツ】  
 えのきたけ……………4株  
 ★米粉……………大さじ3  
 ★卵……………1個  
 ★冷水……………大さじ3  
 パン粉……………適量  
 揚げ油……………適量  
 ☆しょうゆ……………大さじ3  
 ☆みりん……………大さじ2  
 ☆酒……………大さじ1  
 ☆砂糖……………大さじ1  
 ☆水……………大さじ4  
 ☆顆粒和風だし……………小さじ1/2  
 ご飯……………720g(180g/人)

#### ■ 作り方

【えのきカツ】  
 ① えのきの下部黒い部分だけを切り落とす。(0.5cm程度)  
 ② 残りの石づきを2等分にして切る。  
 ③ ②を★をすべて混ぜたバター液にくぐらせる。  
 ④ パン粉をバットに出して③の全体にまぶす。  
 ⑤ 180℃の油で両面2分、計4分程揚げる。  
 【タレ】  
 ① ☆を小鍋で火にかけてひと煮立ちしたら、冷ましておく。  
 【盛り付け】  
 ① 茶碗にご飯を盛る。  
 ② えのきカツをタレに浸した後、ご飯にのせる。

#### 食品の期限表示を正しく理解していますか?

お店で売られている食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」の2つがあります。

「消費期限」は、その日付まで、「安全に食べることができる期限」なので、消費期限が過ぎた食品は食べるのをやめたほうが良いでしょう。

「賞味期限」は、その日付まで「品質が変わらずおいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないので、すぐ廃棄せずに食べられるかどうかを自分で判断することも大切です。

ただし、袋や容器を一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。

## 第3位

### ごはんもりもり! マーボーなっとうふ

東京通信大学 1年 大槻佳子さん考案



#### point

常備してるけど、つい賞味期限を過ぎてしまう食材として、我が家では充填式の豆腐や納豆があります。どちらも期限を過ぎても傷みにくいのですが、納豆は乾燥して固くなることも。傷んでいないのに捨ててしまうのはもったいない、と思っていたのですが、この度、かんたん・こってり・ごはんがすすむ新メニューができました。その名も「マーボーなっとうふ」! 中国人も日本人もびっくり。これが令和のジャパニーズ麻婆豆腐だ! ※本来の麻婆豆腐では豆豉(トウチ)を使いますが、納豆の親戚だしいけるのでは、と思って作ったところ、家族に大変好評でした。

#### ■ 材料(4人分)

(充填)絹豆腐……………300g  
 納豆……………2個  
 水……………100ml  
 納豆付属のタレ……………2袋  
 刻みネギ(冷凍可)……………適量  
 ごま油……………小さじ4  
 みそ……………小さじ2  
 みりん……………小さじ4

#### ■ 作り方

① ごま油でネギを香りが立つまで炒める。  
 ② 納豆をこんがり炒める。  
 ③ 水、納豆付属のタレ、さいの目に切った豆腐を入れてぐつぐつ煮る。  
 ④ みそとみりんを味を調べて完成!

#### 消費期限の食品例



#### 賞味期限の食品例



~memo~

Lined writing area for notes.

レシピ集掲載作品のほか、令和4年度にいがた市エコレシコンテストの一次審査を通過したレシピはクックパッド「新潟市のキッチン」に掲載しています。ぜひご覧ください!



## 食品ロスを減らす行動をしよう!

### 買い物をするとき

- 買い物に行く前に、冷蔵庫の在庫や家にある食材を確認しましょう。
- 使い切れる分だけ買いましょう。
- ばら売りや量り売り、少量パックなどを利用するのも良いでしょう。
- すぐに食べる食品は、商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」で買いましょう。



### 調理するとき

食材の皮や茎には食べられるものもあります。皮をむかなければゴミが出ないだけでなく、手間を省けるので調理時間も節約できます。食べ残しを出さないように作りすぎないことも大切です。

#### 皮や茎など食べられる食材の例



人参の皮



ごぼうの皮



ピーマンの種



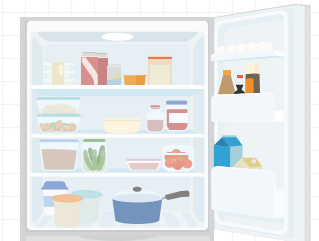
キャベツの芯



ブロッコリーの茎

### 食べきれなかったときは…?

食べきれなかった食材は、冷凍保存など傷みにくい方法で保存し、なるべく早く食べきりましょう。保存している食材を忘れないように、冷蔵庫内の配置を工夫することも大切です。





発行

---

新潟市農林水産部 食と花の推進課  
新潟市環境部 循環社会推進課

---

令和4年11月