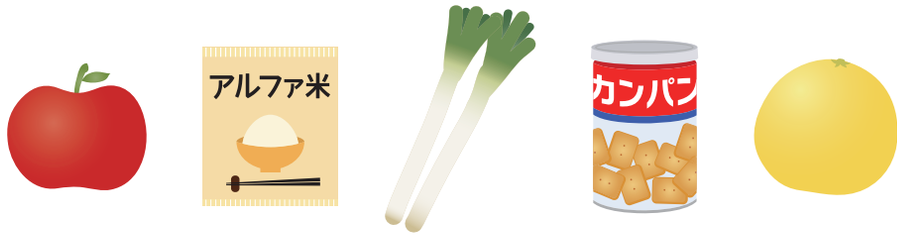
食品ロスを減らす

食材使い切り レシピ集 Vol.3

捨てずにおいしく大変身！



金沢市

NPO法人 いしかわフードバンク･ネット

＊ はじめに ＊

３冊目となる本冊子は２つのテーマで編集しました。
一つ目は保存食のローリングストック、そしてもう一つは食品の過剰除去です。

令和２年はコロナ禍によって、多くの日常が失われました。その一方で、買い物に行く前に在庫をチェックしたり、残り物を捨てずに活用する人が増えたという調査結果（＊イギリス WRAP　2020 年）があります。いまや、防災備蓄は地震や水害に加えて感染症のパンデミックにも備える必要がでてきました。肝心の時に賞味期限が切れていて慌てることがないよう、日頃から食べて買い足す 先入れ先出し の在庫管理（ローリングストック）が大切です。賞味期限は「美味しく食べられる目安」です。少しくらい日が過ぎていても五感を使って確かめて、ちょっと目先の変わったレシピで美味しく召し上がってください。

２つ目のテーマは食品ロスの要因のひとつでもある過剰除去です。野菜や果物の皮には植物が紫外線や害虫などから身を守るために作りだした化学物質フィトケミカルが豊富に含まれており、私達にとっても有益な抗酸化作用を持つものが多いといわれています。美しく面取りした煮物を供する料亭では、除去した食材をまかない料理に使って食品ロスを減らす工夫をしているそうです。私達もその両方の料理術を学んで食品ロスを減らしていきたいものです。

本冊子は令和２年度金沢市フードドライブ窓口等委託事業により作成しました。
おうち生活が当分続きますが、家にある食品を美味しく楽しく使い切る参考にしていただければ幸いです。

2021年３月

編集・レシピ作成 ● 金沢エコライフくらぶ
参考資料 ● ＊『あるものでまかなう生活』
井出留美著（日本経済新聞出版）

セロリの葉のベーコン炒め

材　料
● セロリの葉 ● 細い茎 ● 油
● ベーコン ● しょうゆ ● みりん

作り方
❶ セロリの葉は粗く刻む。
細い茎は繊維を切るように
細かく刻む。

❷ フライパンに油を少し引き
細く切ったベーコンを弱火
で炒める。油が出てきたら①を入れて弱火で
ゆっくり炒める。葉が柔らかくなったら、醤油、
みりんで味付ける。

※ご飯のお供に、おにぎりの具に。

セロリの葉のかき玉スープ

材　料
● セロリの葉 ● 細い茎
● コンソメ ● 白ワイン
● 卵 ● 塩 ● こしょう

作り方
❶ 葉・細い茎の処理は上記
と同じ。

❷ 鍋に水を入れて沸騰させ、
コンソメ、白ワイン、❶ を
入れて柔らかくなるまで煮る。

❸ 味を調え、再沸騰させてから溶き卵を回し入れる。

緑の部分でねぎ味噌

材 料

- 長ねぎの緑の部分　3 本分位
- 味噌　100g
- 砂糖　大さじ 1
- みりん　大さじ 1
- 酒　大さじ 2
- ごま油

作り方

① 長ねぎの緑の部分は洗って粗みじんに刻む。

② フライパンにごま油を引き ① を入れて
弱火で焦げないように炒める。

③ 柔らかくなったら、調味料を入れて手早く絡める。
冷めると固くなるので、ゆるめで火を止める。
びんなどに入れて保存する。

※ご飯のお供に、おにぎりの具に、冷ややっこに
乗せるなど使い方いろいろ。

ねぎ根でおかゆ

材 料

- 長ねぎの根、緑の部分　少々
- 米
- 塩

作り方

① 長ねぎの根はよく洗って、
みじん切りにする。

② 米を洗って、6 倍の水を入れ
① を入れて炊く。
塩で味を調整する。

＊ もくじ ＊

- はじめに …… 2

テーマ 1　保存食のローリングストック

- モシモの時に役立つ保存食リスト …… 4
- 防災アルファ化米の小分け & 戻し方 / ちらし寿司 …… 6
- アルファ化米　リゾット / おやき …… 7
- 乾パンチョコバー …… 8
- 乾パンスイーツ / 乾パン汁粉 …… 9
- さば水煮缶カレースープ …… 10
- さば味噌煮缶チーズトースト / 水煮缶ふりかけ …… 11
- こうや豆腐・車麸で唐揚げ …… 12
- 冷や麦お好み焼き …… 13
- おかき入りおこわ …… 14

テーマ 2　そこ、美味しく食べられます

- 皮ごとりんごタルトタタン …… 15
- 柑橘類の皮だけマーマレード …… 16
- マーマレード入りにんじんラペ …… 17
- スイカの皮の炒め煮 …… 18
- 熟し過ぎた梨入りプルコギ …… 19
- 野菜だし　ベジブロス・スープ …… 20
- えのきだけ根元のソテー / ハンバーグ …… 21
- 緑の部分でねぎ味噌 / ねぎ根でおかゆ …… 22
- セロリの葉のベーコン炒め煮 / かき玉スープ …… 23

＊ モシモの時に役に立つ保存食 ＊

モシモの時のために非常食を備蓄し、イザというとき賞味期限が切れていたら困りますね。イザというとき役立つ保存食を、普段の食事に使って補充（ローリングストック）しておくといいですよ (^.^)/~~~

食品名	豆知識
水	一人１日３ℓ×家族人数×５日間分を目安に保存。 ペットボトル入りの水の賞味期限は２ℓで２年、550 mℓで約１年。 保存したままにせず、使いながら入れ替えておく。
レトルトごはん・おかゆ	常温で１年は持つ。おかゆはそのままでも食べられる。 賞味期限が近づいたら、食べて補充しておくとよい。
個包装の餅	真空パック餅は保存性が高い。お湯で茹でれば、すぐに食べられ腹もちがよい。焚火に入れるときはパックから出してアルミ箔に包む。
麩	小麦のたんぱく質グルテンと小麦を練って焼いたもの。 栄養価が高く消化がよい。汁物に入れればすぐに食べられる。
高野豆腐	元祖フリーズドライ保存食品。豆腐の栄養が凝縮されており、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンが豊富。麺つゆを薄めて浸しておくだけでも食べられる。
インスタントみそ汁	味噌汁を飲むと気持ちが安らぐので、普段から味噌汁を飲む食習慣を。 最近のインスタントみそ汁は生と変わらぬ風味があり、保存性もよい。
レトルト食品	アルミ蒸着の包装材の発達で、保存性が向上している。 シチュー、カレー、スープなど種類も豊富。
缶詰	常温での保存性が高く、種類も豊富なので、日頃から使いこなし、入れ替えながら買い揃えておくとよい。
ドライ納豆	大豆に含まれるタンパク質、ビタミン、ミネラルの他、ビタミンＢ２が豊富。腸内の食中毒菌や腐敗菌をやっつける働きがある。
ドライフルーツ	レーズン、りんごチップ、マンゴー、プルーンなど。特にレーズンはブドウ糖、カルシウム、ポリフェノール、食物繊維などが豊富。 封を切らずに保存する。
干し芋	糖分、ビタミン、ミネラルが豊富で食物繊維も多いアルカリ食品。 しっとりした干し芋は水分が多いため、封を開けずに保存する。

えのきだけ根元のソテー

材料

- えのきだけの根元
- 塩、こしょう
- 米粉（小麦粉）
- バター　• しょうゆ

作り方

❶ えのきだけは袋の下を切り石づきの部分だけ袋から出して包丁で切る。茎がくっついている部分（くびれている所まで）を切る。おがくずが付いていたら払い落す。

❷ 塩・こしょうを振り、米粉をまぶす。

❸ フライパンにバターを溶かし、❷をソテーする。色よく焼いて裏返し、最後にしょうゆを回しかける。

えのきだけ根元入りハンバーグ

材料

- 合い挽き肉　200g
- えのきだけ根元
- 卵　1個
- 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、みりん、片栗粉

作り方

❶ えのきだけ根元は上記❶と同様に下処理し荒くきざむ。

❷ ボウルに❶のえのきだけの2/3、卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、小判形にする。

❸ フライパンにサラダ油を引き❷を焼く。表面が白くなったら裏返し蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら皿に移す。

❹ フライパンの油を拭き、残りのえのきだけを入れて炒め、しょうゆ、みりんを加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけて❸にかける。

野菜だし　ベジブロス・スープ

材　料

- 野菜の切れ端　300～400g
  - 大根・にんじんの皮・へた
  - トマト・なすのヘタ
  - 玉ねぎの皮
  - じゃがいもの皮
  - きゅうりのヘタ
  - 枝豆のさや
  - セロリ葉
  - とうもろこし芯・ひげ根
  - きのこの石づき
  - りんごの芯
  - ピーマンの種・へた
  - 長ねぎの青い部分・根　等
- 水　1リットル
- 酒　大さじ1

作り方

❶ 野菜を鍋に入れ、水、酒を入れて弱火で 20 ～ 30 分煮る。

❷ ❶ をざるに不織布ペーパータオルを敷いて濾す。

※ご飯を炊いたり、スープ、みそ汁、煮物、カレー等の水の代りに使うと野菜のうま味がプラスされて出汁要らず。

※残った茹で野菜は固い部分を取り除き、ミキサーにかけて牛乳（豆乳）を加え塩、こしょう、バターなどで味を調えてポタージュに。

食品名	豆知識
梅干し	日本が生んだ保存食であり、整腸作用、食欲増進、殺菌作用などすぐれた薬効もある。
かつおぶし	水分が少ないので保存性が高い。旨味とタンパク質が豊富で、水に浸して出汁を飲んだり、柔らかくなったかつお節を食べることもできる。削り節パックでもＯＫ。
魚肉ソーセージ	常温で保存できる数少ない動物性加工食品。タンパク質、脂質の摂取に有効。
ビスケット、おかき	乾パンは飲み物がないと喉を詰まらせるが、日頃から食べ慣れているビスケットやおかきは食べやすい。おやつを食べると気持ちも安らぐ。
一口羊羹	糖度が高いためカビが生えず保存性が高い。エネルギー源としてだけでなく、心休まる甘味としても有効。

あると役立つ便利グッズ	
カセットコンロ・ボンベ	電気・ガス・水道が途絶えても、水とカセットコンロがあれば、家にある食料で煮炊きすることができる。普段から鍋物などに使って点検を。
石油ストーブ	電源不用の昔ながらのポータブル石油ストーブは、停電や災害時だけでなく屋外でも使え、煮炊きもできる優れもの。
着火ライター	身の周りの紙・布・木を燃料にする際に、あると便利。
ラップ・ポリ袋・アルミ箔	皿に敷いたり、器に被せれば、洗いものの水がない時でも衛生的に盛り付けることができる。
高密度ポリ袋（不透明）	切った食材や調味料・水等を入れ、空気を抜いて封をして茹でれば、同時に何種類もの調理ができる。

■ 過去の災害では、ライフラインが途絶えた際には

① 電気（数日）　② 水（数日～３週間）　③ ガス（１週間～１か月）

の順で復旧しました

復旧順位を考慮して **在庫管理** をしておきましょう

アルファ米

防災アルファ化米の小分け & 戻し方

自治体などで備蓄しているアルファ化米は 1 箱 50 食分のものが多いです。コロナ禍のなか、地域の防災訓練などで提供する際に小分けして各家庭で戻して試食する方法をお試しください。

作り方

1. アルファ化米の袋に乾燥具材を入れてよく混ぜる。
2. チャック付きポリ袋に 320g（2 食分）を分けて入れる。
3. 熱湯 320ml ～ 340ml をポリ袋に満遍なく注ぎ、スプーンでむらにならないようによく混ぜる。
4. 口を閉じ、新聞紙やタオルなどに包んで 15～30 分保温する。水で戻す場合は 60 ～ 70 分置く。

アルファ化米でちらし寿司

材 料

- 五目アルファ化米
- 湯 • すし酢
- 卵 • 砂糖 • 塩
- きぬさや　等

作り方

1. 薄焼き卵、茹でたきぬさや、等を細切りにする。
2. アルファ化米に表示量の湯を入れて戻し、すし酢大さじ 2 ～ 3 を加えてよく混ぜる。器に盛り、1 をトッピングする。

熟しすぎた梨入りプルコギ

材 料

- 牛肉薄切り　400g
- 玉ねぎ　1個
- にんじん　1/2 本
- しめじ　1/2 株
- 青ねぎ　1束

A 漬けだれ

- 梨　1/2 個
- 酒　大さじ 2
- みりん　大さじ 2
- しょうゆ　大さじ 4
- ごま油　大さじ 1
- しょうが・にんいく　1 かけ
- 白ごま
- 粉唐辛子

作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは皮をむいて縦に 1 ㎝厚さに切る。にんじんは皮ごと斜め千切り。青ねぎは 4 ㎝長さに切る。
3. 漬けだれ A を合わせ、すりおろしたしょうが・にんにくを加えて 1 牛肉と 2 野菜を入れて揉み込む。
4. フライパンに 3 を入れて炒める。汁が多すぎたら具を取り出して汁だけ煮詰めてから具を戻して混ぜる。
5. 皿に盛りつけ、白ごまを振る。

※梨、パイナップル、キウイなどには肉を柔らかくする酵素が含まれているので、すりおろして肉に揉み込むとよい。

スイカの皮の炒め煮

材 料

- スイカの皮　1/8個分
- 豚肉小間切れ　200g
- にんにく　1かけ
- ごま油
- しょうゆ　大さじ2
- 片栗粉　小さじ2

作り方

1. スイカの皮は緑色の部分を削り取って長さ5㎝巾5㎜位の細切りにする。
2. 豚肉も細く切っておく。にんにくはみじん切り。
3. フライパンにごま油を引き、にんにくを入れて炒め香りが出たら豚肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら皿に取る。
4. フライパンにスイカの皮を入れて、しんなりするまで炒める。しょうゆで味付けをして、好みの柔らかさになるまで煮込む。豚肉を戻し、水溶き片栗粉ででとろみをつける。

p7p18

アルファ化米のリゾット

材 料

- アルファ化米（白飯、カレー味など）　100g
- バター　10g
- 好みの具材
  - 玉ねぎ　1/4個
  - ウインナーソーセージ　1本
  - アスパラガス　1/2本
  - など
- 溶けるチーズ
- 水　300ml

作り方

1. フライパンにバターを入れて火にかけ、具材を炒める。アルファ化米を加えて軽く炒め、水を加えて沸騰したら蓋をして水気がなくなるまで蒸らし煮する。
2. 溶けるチーズを加えてひと混ぜして器に盛る。

アルファ化米のおやき

材 料

- 味付きアルファ化米　100g
- 熱湯　160ml
- 卵　1個
- しょうゆ
- 削りかつお

作り方

1. 熱湯で戻したアルファ化米に溶き卵を加えてよく混ぜる。
2. フライパンを熱して油を引き ① をお玉1杯分入れて形を整える。
3. 下面が固まったら、フライ返しで返して両面を色よく焼き、しょうゆをひと塗りする。残りも同様に焼く。
4. 皿に移し、削りかつおを振る。

乾パンチョコバー

材 料

- 乾パン　1缶
- 板チョコレート　2枚
- マシュマロ　1袋
- ナッツ
- ドライフルーツ
- ポリ袋
- 麺棒（ラップ芯）
- クッキングシート

作り方

1. ポリ袋に乾パンを入れ、麺棒（ラップ芯）を転がして荒く砕く。
2. チョコレート、ナッツ、ドライフルーツは荒く刻んでおく。
3. フライパンに❶❷、マシュマロを加えて混ぜ、火にかける。マシュマロとチョコレートが溶けたら素早く混ぜて、クッキングシートの上にあける。
4. 上からクッキングシートをかぶせて麺棒で平らに広げる。
5. 生地が固まるまで冷ましてから切り分ける。

p8p17ol

マーマレード入りにんじんラペ

材 料

- にんじん　1本
- レモン汁　大さじ2
- 塩小さじ　小さじ1/2
- こしょう
- オリーブ油　大さじ4
- マーマレード　大さじ1
- レーズン　大さじ1

作り方

1. にんじんはスライサーで細切りにする。
2. ドレッシングを作る。レモン汁（酢、ワインビネガー）に塩、こしょうを混ぜて、オリーブ油を少しずつ加えて乳化させる。
3. ❶の水気を軽く絞って、❷に入れて混ぜる。
4. マーマレード、レーズンを加えて混ぜる。

※好みで刻んだナッツ類を入れてもおいしい。

柑橘類の皮だけマーマレード

材 料

- みかん・甘夏・デコポンなどの皮・内袋
- 砂糖　　皮の重量の 1/2
- 粉ペクチン（または粉寒天）

作り方

1. 皮は 2mm 幅に細切りする。内袋は刻む。
2. 鍋に 1 を入れひたひたの水を加えて火にかける。沸騰したら 3 分ほど茹でる。
3. 湯を捨て 30 分ほど水に漬ける。
4. 皮を味見し苦過ぎるようなら、再度茹でこぼして半日ほど水に漬ける。
5. 皮をざるに上げ重さを量る。鍋に移し皮の 1/2 量の砂糖を加えてしばらく置く。粉ペクチン（または粉寒天）を水に溶いて
6. 砂糖が解けたら、火にかけ水分がなくなるまで煮詰める。とろみが足りないときは粉ペクチンを溶いて混ぜる。
7. 煮沸した空きびんに入れて保存する。

※パンに塗ったり、湯で割ってホットドリンクに。
ソテーした肉のソースに入れるなど調味料として。

乾パンスイーツ

材 料

- 乾パン
- フルーツ缶詰
- クリームチーズ

作り方

1. フルーツ缶詰を開けてシロップとフルーツに分ける。乾パンをシロップに漬ける。フルーツは乾パンの大きさに切っておく。
2. 乾パンが柔らかくなったら、取り出して横半分に割りクリームチーズを挟む。フルーツをトッピングする。

乾パン汁粉

材 料

- 乾パン
- 最中

作り方

1. 最中の皮を開けて餡をお椀に入れる。熱湯を加えて練り、好みの濃さに薄める。
2. 乾パンを入れ、最中の皮を砕いてトッピングする。

さば水煮缶カレースープ

材 料

- さば水煮缶　1缶
- 玉ねぎ　1/2個
- 大根　1/4本
- しめじ　1/2株
- にんじん　1/2本
- しょうが　1かけ
- にんにく　1かけ
- 油
- 水　600ml
- 酒　大さじ2
- しょうゆ　大さじ1
- 白だし　大1
- カレー粉　大2
- 塩、こしょう
- 万能ねぎ　1本

作り方

❶ 玉ねぎは皮をむいて、半分に切ってから1㎝厚さの縦切り。にんじんは皮ごと乱切り。大根は皮をむいて1cm 厚さのいちょう切りにする。しめじは石づきを切ってほぐしておく。

❷ しょうが、にんにくはみじん切り。

❸ 鍋に油を敷き、❷を入れて弱火で香りが出るまで炒める。玉ねぎ、にんじん、大根を加えて軽く炒める。水を加え煮立ったらアクを取り、柔らかくなるまで煮る。

❹ さば缶は別鍋で煮立ててから加えて、調味料で味を調える。深皿に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらす。

※蓋を開けて臭いが気になったら、別鍋でいったん煮立てるとよい。

皮ごとりんごタルトタタン

材 料

直径20㎝フライパン

- りんご　1個
- バター　20g
- 砂糖　大さじ4
- ホットケーキミックス　100g
- くるみ　20g
- 卵　1個
- 牛乳　大さじ5（75ml）

作り方

❶ りんごは四つ割りにして芯を取り、皮付きのまま縦に5㎜厚さにスライス。くるみは粗く刻む。

❷ フライパンにバター、砂糖を入れて火にかけ茶色く色づいたらスライスしたりんごを並べ、キャラメル状になるまで中火で5～10分ほど焼く。

❸ ボウルに卵を割り入れてほぐし牛乳を加えて混ぜる。ホットケーキミックス、くるみを加えてさっくりと混ぜ、❷のフライパンに流し入れて、蓋をして弱火で5～10分焼く。

❹ 串を刺して生地が付いてこなければ火から下ろし、キャラメルが鍋肌に貼りつかないようにフライパンをゆすってからぬれ布巾にのせて冷ます。

❺ 粗熱が取れたら、皿を被せてひっくり返す。切り分けて小皿に盛り付ける。

＊好みでシナモンパウダーを振ったり、泡立てた生クリームを添える。

おかき入りおこわ

材 料

- 米　3合
- おかき　1袋（70g程度）
- ごぼう　1本
- なめ茸茶漬け　1/2びん
- 酒　大さじ2
- しょうゆ　大さじ1
- 塩　適量

作り方

1. 米を洗って、分量の水に浸す。
2. ごぼうをジーンズの端切れ等で洗い、ささがきにして水にさらす。
3. ❶になめたけ茶漬け、砕いたおかきを加え、酒、しょうゆ塩で味を調え、炊く。
4. 炊き上がったらしゃもじで切り返してから蒸らす。
5. 茶碗に盛り付ける。

※おかきは原材料を確認し、もち米使用のもので。
おかきを入れて炊くだけでもっちりとしたおこわに。
おかきの塩分によって調味料を加減してください。

さば味噌煮缶チーズトースト

材 料

- さば味噌煮缶
- 食パン
- 玉ねぎ　1/4個
- マーガリン
- とろけるチーズ

作り方

1. さば味噌煮缶を開けて、身を崩してペースト状にする。みじん切りにした玉ねぎを混ぜる。
2. 食パンにマーガリンを塗ってから❶を塗り、とろけるチーズを乗せてトースターで焼く。熱いうちにどうぞ。

さば水煮缶ふりかけ

材 料

- さば水煮缶
- しょうが　1かけ
- しょうゆ　大さじ1
- みりん　大さじ1
- 砂糖　大さじ1
- 炒りごま

作り方

1. 鍋にさば水煮、しょうがみじん切り、調味料を入れ、ほぐしながら炒り付ける。
2. パラッとなるまで炒り上げ、仕上げに炒りごまを混ぜる。

こうや豆腐の唐揚げ

材 料

- こうや豆腐　2枚
- 卵　1個
- 片栗粉　大さじ3
- 米粉（小麦粉）　大さじ3
- 揚げ油

A

- おろしにんにく　小さじ1
- おろししょうが　小さじ1
- 調理酒　大さじ2
- しょうゆ　大さじ2
- みりん　大さじ2
- チキンだし　少々

作り方

1. こうや豆腐は熱湯で戻す。水を替えて冷ましてから水気をしっかり絞り、一口大にちぎる。
2. ボウルに調味料**A**を合わせて、こうや豆腐を10分ほど浸す。
3. ❷をざるにとって余分な汁を取り除き、卵、片栗粉、小麦粉を加えて混ぜる。
4. 鍋に油を熱し❸を一つずつ入れる。表面が固まるまで箸で触らない。170度位で5～7分、キツネ色になるまで揚げる。

※くるま麸を使ってもよい。戻す湯の温度は60～80℃。

冷や麦お好み焼き

材 料

- 冷や麦（そうめん）　100g
- 卵　1個
- 豚小間
- にんじん
- 長ねぎ
- 削りかつお
- 青のり
- マヨネーズ
- ソース

作り方

1. 冷や麦を茹で、水にさらしてざるにあげる。
2. 豚小間、にんじん、長ねぎなどあり合わせの具材を切る。
3. ❶をボウルに入れて卵を溶いてよく混ぜておく。
4. フライパンを熱して油を引き、❷の具材を炒める。火が通ったら具材を広げて❸を乗せ、両面をカリッと焼く。
5. 皿に取りマヨネーズ、ソースをかけて、青のり、削りかつおを振る。