野菜の使い切り
食材レスキュー レシピ集 Vol.2

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
金沢エコライフくらぶ

＊ はじめに ＊

まだ食べられるのに捨てられる食品ロスは 2016 年推計で 643 万トンにのぼっています。そのうち家庭から出される食品ロスは 291 万トン、国民一人当たりで換算すると茶碗約 1 杯（約 134g）のご飯を毎日捨てている計算になります。 2015 年に国連で採択された「（持続可能な開発目標）SDGs」では、2030 年までに世界全体の一人当りの食品廃棄物を半減させることが盛り込まれています。

平成 29 年度は金沢市協働のまちづくりチャレンジ事業に採択された「フードバンクネットワーク構築事業」で実施した食品ロスアンケート、食材レスキューエコクッキング教室を基に『食材レスキューレシピ集 vol.1』を発行しました。
平成 30 年度は金沢市「食品ロスと子供の健全育成をつなげるフードバンク事業」の委託を受けてフードドライブ事業及び食品ロス啓発事業を行い、4 回の食材レスキュークッキング教室を開催しました。初めの 2 回はレシピ集 vol. 1 で紹介したメニューを基に開催し、第 3 回は料理研究家の仕平幹子さん、第 4 回は北陸学院大学短期大学部食物栄養学科教授の新澤祥恵さんを講師に迎えて大型野菜の使い切りをテーマにした料理教室を開催しました。

『食材レスキューレシピ集 vol.2』はお二人から提供いただいたアイデアとレシピを基に編集しました。食品ロスアンケートでも野菜を使い切れずにしなびさせてしまった、使いきれないのでカット野菜を買うようにしている、等のご意見が多く寄せられました。野菜は部位によっておいしさも栄養も異なります。旬の野菜を賢く下ごしらえして、上手に使い切る。本書をきっかけにして、せっかく買った野菜のいのちをおいしくいただく知恵を暮らしに活かしていただければ幸いです。

令和 2 年 3 月

＊ 消費期限と賞味期限 ＊

食品を食べきる目安となる期限表示には「**賞味期限**」と「**消費期限**」があります。

賞味期限

未開封の状態で正しく保存された場合に **「おいしく食べられる期限」**
品質の劣化が比較的遅いため、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるとは限りません。

◎対応する主な食品 …… **品質が比較的長く保持され、保存がきく食品**
（缶詰、スナック菓子など）

消費期限

未開封の状態で正しく保存された場合に **「安心して食べられる期限」**
品質の劣化が比較的速いため、この期限を過ぎると食べないほうがよいとされています。

◎対応する主な食品 …… **品質の劣化が速く、傷みやすい食品**
（弁当、総菜、生菓子など）

※**食品表示**には保存方法が記されています。必ず確認しましょう！
ただし、開封したら表示の期限や方法にかかわらず早めに食べなければなりません。

参考 ● 徳江千代子『間違いだらけの食材保存＆調理技術』宝島社
石川県環境政策課監修『エコクッキング ― 台所から地球環境を考える料理本』
（1996 年　橋本確文堂）

＊ 冷凍庫 ＊

冷凍庫の活用の留意点

業務用冷凍庫ほどではありませんが、最近の家庭用冷凍庫の性能も良くなりました。
冷凍のポイントは早く凍らせることです。

1. 食品の鮮度が良い内に冷凍しましょう
2. できるだけ、小さく（特に薄くする）して、一気に凍らすと解凍にも便利です。また、金属容器にのせると早く凍ります
3. 冷凍室内の温度を上げないために、よく冷ましてから入れてください
4. 密封して、乾燥を防ぐようにしましょう
5. 野菜はさっと加熱してから冷凍します（ブランチング）

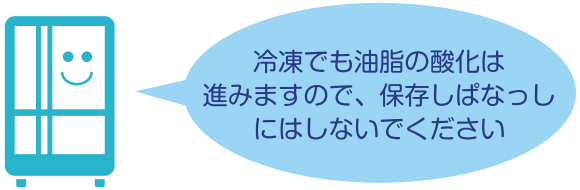
ブランチングとは

野菜などをさっとゆでること。生の野菜は酵素があるため冷凍でも品質が低下するします。加熱することによって酵素が失活（働きがなくなる）し、変質を抑えることができます。電子レンジにかけても良いでしょう。

保存のコツ

- にんじん、アスパラなど直立で育つ野菜は立てて保存すると良い
- 乾燥を防ぐためには、新聞紙やペーパータオルでくるむ

キャベツ ● 内部から水分が抜けるので、芯をくり抜いてぬれティッシュを詰める
セロリ ● 葉と軸を分ける　葉のついている野菜は葉を取る



＊ もくじ ＊

- はじめに …… 2
- 大根手まり寿司 …… 4
- 大根とさば缶の煮物 …… 5
- 焼肉のたれで春巻き …… 6
- 大根もち …… 7
- 大根のツナあえ …… 8
- 大根の皮の味噌汁 …… 9
- キャベツ入り焼き餃子（鍋貼餃子） …… 10
- ロールキャベツ …… 11
- ホイコーロー（回鍋肉） …… 12
- キャベツの芯のごはん …… 13
- キャベツのチャーハン …… 14
- キャベツの博多漬け …… 15
- ブロッコリーのまるごとサラダ …… 16
- 豚肉とセロリのまるごと炒め（炒肉芹菜） …… 17
- にんじんまるごとゼリー …… 18
- レスキュークッキングのポイント …… 19 20 21 22
- 賞味期限と消費期限 …… 23

大根手まり寿司

・酢飯（米２合分）
・酢 40ml
・砂糖 大さじ３
・塩　小さじ１
をよく混ぜて溶かし
炊きたてのご飯に加えて
切るように混ぜる。

材料 A 6個分

酢飯	240ｇ（0.7合）
大根（塩もみしたもの）	6枚（半月薄切り）
カレー粉	少々
ロースハム	6枚（半分に切ったもの）

作り方

1. カレー粉を酢飯に合わせ混ぜる。
2. ラップ、大根、ロースハム、1 の順に置いて丸く整える。

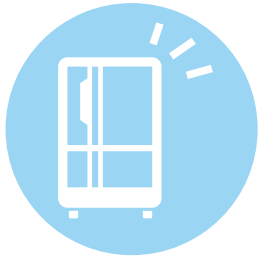
材料 B 6個分

酢飯	240ｇ（0.7合）
大根（塩もみしたもの）	6枚（半月薄切り）
大根葉	大さじ１
スモークサーモン	6枚（半分に切ったもの）

作り方

1. 大根菜は茹でてしっかりと絞り、細かく刻んで酢飯と混ぜ合わせる。
2. ラップ、大根、スモークサーモン、1 の順に置いて丸く整える。

冷蔵庫を上手に使おう



1. ドアの開閉を少なく
2. 庫内は整理しておく
3. むやみに詰め込まない
4. 熱いものは入れない
5. 季節により庫内温度を調整する
6. 熱源の近くや直接日光の当たる場所には置かない

保存場所による温度の目安

冷蔵庫	4～8℃
野菜室	6～9℃
ドアポケット	6～10℃
冷凍庫	－17～－18℃
パーシャル	－2～－3℃
チルド・氷温	－1～0℃
常温	15～25℃
冷暗所	14℃以下

食品にあった保存方法を

冷蔵

レタス・トマト・きゅうり・大根など・牛乳・乳製品・ハム・肉
練り製品・魚貝類・卵・豆腐・揚げ類・こんにゃく・ゆで麺・バター
マーガリン・開封後の変質しやすい調味料等

室内 または 冷暗所

低温障害を起こしやすい → さつまいも・かぼちゃ・バナナ
マンゴーなど

冷暗所が良い食材 →
- 玉ねぎ・じゃがいも・ごぼう・蓮根など
- 乾物類・レトルト食品
  嗜好飲料・酒・しょうゆなどの調味料類

開封後は早めに使う！

冷暗所とは直射日光が当たらず一日中低い温度に保たれて風通しのよい場所、発泡スチロールの箱に穴をあけて活用すると冷暗所に似た状態になります。

『地球にやさしいエコクッキング』より

大根とさば缶の煮物

さば缶の汁は捨てずに
栄養を全て取りましょう。
大根はおろしてすぐ使うと
消化酵素が壊れず
喉ごしよく食べられます。

材料

大根	1/3 本
さば水煮缶	1 缶
A 水	1 カップ
しょうゆ	大さじ 3
酒	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1.5
大根葉	少々

作り方

1. 皮をむいた大根は、端 2cm を残して（3 で使用）1cm 厚さのいちょう切りにする。
   大根菜は茹でて細かく刻んでおく。
2. 鍋に 1 のいちょう切りにした大根と A を入れて約10分柔らかくなるまで煮る。
3. 2 にさば缶を汁ごと入れて 5 分程煮たら火を止め 1 で残しておいた大根をおろしてひとまぜする。
   器に盛り、葉を添える。

焼肉のたれで春巻き

具材の入れすぎは
パンクするので注意！

材料 A 6個分

- 春巻きの皮　1.5 枚（1/4 に切る ）
- 茹でた大根葉　適量
- にんじん　2cm（千切り）
- しょうが　1 かけ（千切り）
- 焼肉のたれ　適量

作り方

1. 春巻きの皮の上に、焼肉のタレで和えた大根の葉、にんじん しょうがをのせ、包んで口を水をつけて止める。
2. 170℃の油で 2 ～ 3 分揚げる。

材料 B 6個分

- 春巻きの皮　1.5 枚（1/4 に切る ）
- 茹でた大根葉　適量
- もち　1 個（6 等分に切る）
- とろけるチーズ　1 枚（6 等分に切る）
- 焼肉のたれ　少々

作り方

1. 春巻きの皮の上に、もち、焼肉のタレで和えた大根菜、とろけるチーズの順に重ねて置き、包み口を水をつけて止める。
2. 160 ～ 170℃の油で餅が柔らかくなるまで揚げる。

＊ 食品レスキュークッキングのポイント ＊

「買った食材がいつの間にか古くなって使えない！」このような無駄を少しでも少なくするために、ここでは、食品の保存を中心に考えてみましょう！

食品の保存

パック売りや大型の野菜は 1 回の調理で必ずしも使い切ることはできません。食材の品質が落ちる前に使い切るためには、食材にあった上手な保存が必要になります。

何でも冷蔵庫に入れていませんか？

保存の基本は食品に適した温度を選ぶこと、特に野菜や果物は収穫されてからも生きています。食材の特性により、保存方法を選びましょう。

保存に適した温度帯

- 常 温 …… 米など穀類、砂糖、油類、清涼飲料水 追熟が必要な野菜・果物、乾物類 茶葉、基本調味料、酒類、缶詰
- 15℃以下 …… 種実類
- 10℃前後 …… 生鮮果実、野菜類
- 10℃以下 …… 牛乳、バター・マーガリン、練り製品 食肉・食肉製品、卵、クリーム等
- 5℃以下 …… 生鮮魚介類
- －15℃以下 …… 冷凍食品

にんじんのまるごとゼリー

にんじんは、皮の近くに
β-カロテンやポリフェノール
などの栄養素、機能性成分が
多くあり、皮をむくと
栄養価が２割減になるので
そのまま使うことが
おすすめです。

材料 ／ ５個分

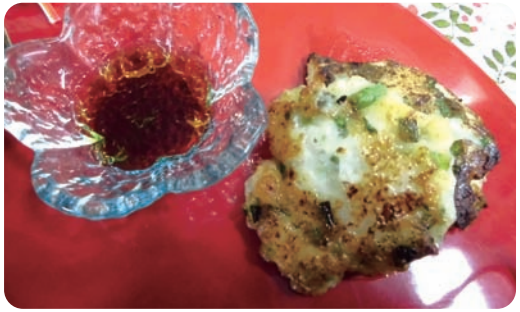
- にんじん　100g（小１本）
- オレンジジュース　200cc
- 砂糖　30g
- 粉寒天　4g（または粉ゼラチン 10g 水でふやかしておく）
- 水　10g
- 生クリーム　40cc …… 砂糖を混ぜる
- 砂糖　小さじ１

作り方

1. うす切りにしたにんじんをやわらかくなるまで茹でる。（電子レンジにかけても良い）
2. 茹でたにんじんに半分のオレンジジュースをいれてミキサーにかける。
3. 水に寒天を加えて２～３分火にかけ、砂糖を加えて火を止める。
4. ③ を少しさまし、にんじんと残りのオレンジジュースを加え、型にいれて冷やし固める。
5. ゼリーが固まったら（型から出して）生クリームをかける。

大根もち

大根おろしの水気は
切りすぎず
水分を残した方が
もちもち食感になります。



材 料

- 大根　約150ｇ
- 米粉　100ｇ
- にら　1/3 束
- 油　適量
- タレ
  - 酢　小さじ 1/2
  - しょうゆ　大さじ２

作り方

1. にらは 5mm 幅に切り、大根はすりおろす。
2. 大根おろしの水気を切り、米粉と混ぜて、にらを加える。
3. フライパンに油をひき、② をスプーンでひとすくいづつ落とし、中火でこんがりと焼く。

大根のツナあえ

材料

- 大根　150ｇ
- 茹でた大根葉　適量
- ツナ缶　1/2 缶（40ｇ）

A
- 白すりごま　大さじ 3
- 酢　大さじ 1
- しょうゆ　小さじ 2
- 砂糖　小さじ 1

作り方

1. 大根は皮をむいて半月薄切にして塩でもむ。水にさっとさらして水けをきる。
2. ボウルに ❶ と汁を切ったツナ缶、葉と **A** を入れて和える。

豚肉とセロリのまるごと炒め（炒肉芹菜）

材料

- 豚肉　150ｇ　せん切り、**A** の調味料で和える
- セロリ　1～2本　枝は斜めうす切り、葉はせん切り
- たけのこ　1/2 本　せん切り
- サラダ油　適宜

A
- しょうゆ　小さじ 1
- 酒　小さじ 1
- しょうが汁　少々
- 片栗粉　小さじ 1

B
- しょうゆ　大さじ 1
- 砂糖　小さじ 1
- 酒　小さじ 2
- しょうが汁　少々
- ごま油　少々

作り方

1. サラダ油を熱し、豚肉を炒め、表面の色が変わったらセロリの枝、たけのこを入れてよく炒める。
2. セロリに火が通ったら、セロリの葉と **B** の調味料を入れて炒め上げる。

ブロッコリーのまるごとサラダ

材 料

- ブロッコリー　1 個 …… 小房に分けゆでる
- ブロッコリー軸　1 本分 …… ゆでて、皮をむき、せん切り
- にんじん　40g …… せん切り、ゆでる
- かに風味かまぼこ　2～4 本 …… せん切り
- ごま酢　※またはごまドレッシング
  - 白ごま　小さじ 2 …… 煎って、さっと摺る
  - 酢　大さじ 2
  - しょうゆ　大さじ 2
  - 砂糖　小さじ 2

作り方

1. ブロッコリー軸、にんじん、かに風味かまぼこをごま酢で和える。
2. ブロッコリーの小房と 1 を盛りつけ、ごま酢をかける

大根の皮の味噌汁

味噌の量を減らし
ヨーグルトを入れると
旨味アップ！
塩分控えめになります。

材料

- 大根の皮　適量
- 大根葉　適量
- 薄揚げ　1/3 枚
- 食べる煮干し　少々
- ヨーグルト　大さじ 2
- 味噌　大さじ 4～5
- 水　6 カップ

作り方

1. 大根の皮を 5 ㎜幅に切る。
   葉は切っておく。
   油揚げも食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に水、食べる煮干し、1 を入れて 3 ～ 4 分煮たら
   ヨーグルトを入れて火を止め、味噌を溶き入れる。

キャベツ入り鍋貼餃子（焼き餃子）

キャベツの外葉は
かたいので、しっかり
ゆでて、餃子にしました。

食べきれなくても冷凍保存
ができ、焼き餃子の他
水餃子、揚げ餃子などで
楽しむことができます♪

材料／30個分

- 豚ひき肉　150ｇ
- いか足　50ｇ …… フードプロセッサーにかけるか刻む
- キャベツの外葉　大３枚 …… ゆでてみじん切り、かたく絞る
- ねぎ　1/2本 …… みじん切り
- しょうが　うす切り５枚 …… みじん切り
- にんにく　1/2かけ …… みじん切り
- 小麦粉　大さじ２
- 餃子の皮　30枚
- 熱湯　１カップ
- 油　適宜

A
- 砂糖　大さじ１
- しょうゆ　大さじ３
- 酒　大さじ２
- ごま油　大さじ１

辛子酢しょうゆ　混ぜ合わせておく
- 酢　大さじ２
- しょうゆ　大さじ２
- 砂糖　小さじ１
- 練りからし　小さじ1/3

作り方

1. キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうがに小麦粉をまぶし、豚ひき肉といか、**A**の調味料を加え、良く練り混ぜ、餃子の皮で包む。
2. フライパンに油を熱し、餃子を並べて、焼く。焦げ目がついたら熱湯を入れて蓋をし、６～７分蒸し焼きにし、器に盛り
※辛子酢しょうゆを添える。

キャベツの博多漬け

内側の葉は軽くゆでて
即席漬けにしました。
加熱することによって
かさが減って食べやすく
なります♪

材料

- キャベツ　200～300ｇ …… さっと茹でる
- きゅうり　１本分 …… （少し厚目の）小口切り
- にんじん　40ｇ …… せん切り
- とろろ昆布　10g
- 塩　少々

作り方

1. きゅうりとにんじんは２％程度の塩をして３分程度おき、軽く絞っておく。
2. 漬物器（または押しずし用木枠）にキャベツ→とろろ昆布→きゅうり、にんじん→とろろ昆布→キャベツと順に軽く塩をしながら重ね、重石をしてしばらくおく。
3. 型から出して適宜切り分け、器に盛る。※割りしょうゆをかけても良い。

割りしょうゆ
- 料理酒（100cc）を鍋に入れて火にかけアルコールをとばす。
- しょうゆ（100cc）みりん（100cc）を足す。

キャベツの芯のチャーハン

材料 ／ 2人分

- ごはん　1.5合分
- キャベツの芯　適宜 …… みじん切り
- 長ねぎ　1/2本 …… みじん切り
- 卵　1～2個 …… 割りほぐし、塩少々を加える
- ハム　5枚 …… 1cm角切り
- 塩　小さじ1/3
- しょうゆ　小さじ2
- 酒　大さじ1
- 油　適宜

作り方

1. キャベツの芯、長ねぎはみじん切り。
   ハムは1cmの角切りにしておく。
2. 卵はボウルに割りほぐして、塩少々入れて混ぜる。
3. フライパンに油を入れて熱し ❷ の卵を入れてかき混ぜ
   半熟になったらボウルに取り出す。
4. フライパンに油を足し ❶ を入れて炒める。粗熱を取った
   ご飯を加え、炒めながらほぐす。❸ の卵を戻して混ぜ
   調味料を加えて炒め合わす。

ロールキャベツ

外側の大きい葉は
ロールキャベツにしました。

これも冷凍保存ができますので
和風出汁で煮たり、蒸したり
おでんの具材に使うことも
できます♪

材料 ／ 10個分

- キャベツ　葉10枚～
- 合ひき肉　150g
- 玉ねぎ　1/3個　みじん切り
- パン粉　大さじ2 …… 牛乳に浸しておく
- 牛乳　大さじ2
- 塩　少々
- こしょう　少々
- スープ　3カップ

作り方

1. キャベツの芯のまわりに包丁を入れてくり抜き、外側
   から葉を外し、葉をゆでて、ざるに上げて冷ます。
2. 合いひき肉に玉ねぎと調味料を混ぜて粘りが出るまで
   よく混ぜる。
3. ❷ を10等分し、キャベツで包む。
4. 鍋に ❸ を並べ、スープを入れて、30分位弱火で煮る。
5. 器に盛り、供する。
   (好みでトマトソースや粉チーズを添えても良い)

ホイコーロー（回鍋肉）

材 料

- 豚肉　200ｇ　……　さっとゆでてうす切り
- キャベツ　４枚　……　４㎝角切り
- たけのこ　1/2 本　……　うす切り
- ピーマン　２個　……　２㎝幅切り
- 椎茸　２枚　……　２㎝角切り
- 長ねぎ　１本　……　斜めうす切り
- しょうが　少々　……　みじん切り
- にんにく　少々　……　みじん切り
- 唐辛子　少々　……　種を抜いて輪切り
- 油　適宜

A

- 味噌　大さじ３（40g）
- 砂糖　大さじ２
- しょうゆ　小さじ１
- 酒　大さじ２
- ごま油　少々

作り方

1. フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、唐辛子を弱火でさっと炒める。
2. キャベツ他の野菜を加えて炒める。キャベツがしんなりしたら、肉、A の調味料を加えて混ぜ合わせ、最後にごま油を加えて火を止め、器に盛る。

キャベツの芯のごはん

芯は細かく刻み
ご飯に炊き込みました。
少し甘味があり
美味しく食べられます。

材 料

- 米　２合
- 水　400cc
- 塩　小さじ 2/3
- 酒　大さじ２
- 昆布　少々
- キャベツの芯　適宜　……　みじん切り
- スィートコーン　30ｇ

作り方

1. 米はといで分量の水に浸しておく。
2. キャベツの芯を細かく刻む。
3. 米にキャベツとスィートコーン、調味料を入れて炊きあげる。
4. 炊きあがったら しゃもじで軽く混ぜ、茶わんに盛る。引き上げた昆布を細く切って飾る。