

人気投票で入賞決定!

人気レシピ集

素材まるごと活用部門
&
リメイク料理部門

素材まるごと活用部門



グランプリ

フルーツと野菜の
スピード
ポークカレー♪



グランプリ

リメイク料理部門

ごはんで濃厚!!
バスク風
チーズケーキ!!

準グランプリ

素材まるごと活用部門

リメイク料理部門

茶殻入りまるごと大根餅
山形のだし餃子

ごみゼロくんの
いちおし
特別賞

リメイク料理部門

リメイク料理部門

リメイク料理部門

リメイク料理部門

そばスティック

ドリアコロッケ

ビックリ!! そうめんのもちり団子

2日目のご飯で美味しく簡単ニョッキドリア!!

山形県
栄養士会
作成レシピ

サバ缶のチャンチャン焼き
じゃがいものピザ



ごみゼロやまがた
県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」



残らず、おついで
食品ロス0ゼロ!

「ごみゼロくんの
方法をみんなに教える
ためにやってきました」

ごみゼロやまがた
県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」

日本での「食品ロス」は、1人1日当たりお茶碗約1杯分(約139g)、
1年間で約643万トン、
うち約半分(約291万トン)は家庭からのものです。*

山形県は、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを広く募集する
「環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、
人気投票の結果決定した人気レシピ8点と、公益社団法人
山形県栄養士会作成のレシピ2点を人気レシピ集としてまとめました。

ぜひご家庭でお試してください。

*平成31年4月農林水産省資料より

山形県は、家庭で行えるごみの削減方法をまとめた「ごみゼロやまがた推進ブック」を作成しています。
詳しくは、県HPをご覧ください。

ごみゼロやまがた推進ブック

検索

環境にやさしい料理レシピコンテスト2019 in やまがた 人気レシピ集

発行：山形県環境エネルギー部循環型社会推進課 TEL.023(630)2302

編集協力：公益社団法人山形県栄養士会

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



皮付きフルーツと野菜を丸ごと使った栄養たっぷり健康カレー

フルーツと野菜の スピードポークカレー

さいたま市 齋藤幸子様



プロからの ワンポイントアドバイス

皮や外葉をフードプロセッサーにかけることで、とろみが出やすくなります。カレールウの舌触りが良く、甘酒と白味噌という組み合わせのオリジナリティあふれる一品です。

ごみ減量のポイント

フルーツの皮や野菜の外葉、芯、太い葉脈、ヘタなどの硬い部分も無駄なく使えます。

材料 (6人分)

- 豚バラブロック…………… 1本
- 玉ねぎ…………… 1個
- にんじん(皮、ヘタ付き) …… 1/2本
- キャベツの外葉…………… 2枚
- ブロッコリーの茎…………… 1本分
- しいたけの柄…………… 3個
- キウイフルーツ(皮付き) …… 1個
- 桃(皮付き)…………… 1/2個
- りんご(皮付き)…………… 1/2個
- 水…………… 200ml
- 米麹甘酒(ノンアルコール) 300ml
- ケチャップ…………… 大さじ3
- とんかつソース…………… 大さじ3
- カレーパウダー…………… 大さじ3
- 白味噌…………… 大さじ2
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- ご飯…………… 適量
- にんじん、キャベツ、ブロッコリー、しいたけ、ミント…適量

作り方

- ①豚バラブロックを食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎ、にんじん(皮、ヘタ付き)、キャベツの外葉(葉脈の硬いところを含む)、ブロッコリーの茎、しいたけの柄は、それぞれフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③キウイフルーツと桃の毛はスポンジで軽くこすって落とす。
- ④皮付きのキウイフルーツ、桃、りんごをそれぞれフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ⑤フライパンでオリーブオイルを熱し、①を焼き色がつくまで焼き、中まで火を通す。いったん別皿に移す。
- ⑥⑤のフライパンに、②をすべて入れ、炒める。続いて鍋にうつし、④、⑤、水を入れ、5分煮る。
- ⑦⑥に米麹甘酒、ケチャップ、とんかつソース、カレーパウダー、白味噌を入れ、弱火で時々かき混ぜながら、5分程煮込み、火を止める。
- ⑧器にご飯と⑦を盛りつけて完成。(写真ではカレールウに含まれている食材をトッピングし、盛りつけました。にんじん、キャベツ、ブロッコリー、しいたけは3分程蒸し、フルーツは食べやすくカットし、爽やかにミントを添えました。)

コツ

硬い外葉、芯、皮、ヘタなどをフードプロセッサーで細かくみじん切りにすることがポイントです。

調理時間 ……20分

1人前の調理コスト ……255円



グルテンフリー、生クリーム不使用。でもミルクィなごはん入りデザート

ごはんで濃厚!! バスク風チーズケーキ!!

鶴岡市 菅原裕子様



プロからの ワンポイントアドバイス

小麦粉アレルギーの方でも安心のメニューです。フードプロセッサーにかけた後、裏ごしすればさらになめらかな口当たりになります。焼き温度を調整して、焦げすぎに注意です。

ごみ減量のポイント

残ってしまいがちな1人分のごはんで6人分のおいしいデザートが出来ます。

材料 (6人分)

- ケーキ型(15cm 丸型) …… 1つ
- クリームチーズ…………… 200g
- ごはん…………… 200g
- はちみつ…………… 大さじ4
- 卵…………… 2個
- 牛乳…………… 60cc
- レモン汁…………… 大さじ1

作り方

● 下準備

- 型より大きめに切ったクッキングシートをくしゃくしゃにしてから広げ、型にセットする。
- クリームチーズを常温にしておく。(固いようなら電子レンジで600Wで1分程チンする。)
- オーブンを230℃、40分にセットしておく。

● 作り方

- ①フードプロセッサーにごはん、はちみつを入れ、トロリとなるまで混ぜる。
- ②①にクリームチーズを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③②に卵、牛乳、レモン汁の順に加え、その都度混ぜ、なめらかにする。
- ④③を型に流し、230℃で40分程焼く。表面が焼けすぎるなら、途中でアルミホイルでフタをする。
- ⑤④のあら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、できあがり!!

コツ

ごはんとはちみつをプロセッサーでよく混ぜること!! 甘くミルクィになります。

調理時間 ……60分

1人前の調理コスト ……70円

大根の皮と葉、中国茶の出がらしを使った、
飲茶定番の大根餅

茶殻入りまるごと大根餅

松山市 宇田百華様



プロからの ワンポイントアドバイス

大根の水分をいかして、片栗粉と小麦粉を同じ量で合わせることで、もちもち感がアップしています。茶葉と桜えびで香ばしさが増した、味のある一品です。

💡 ごみ減量のポイント

茶殻、大根の皮、大根の葉も無駄なく使えます。

🍳 材料 (4人分)

- 烏龍茶葉(出がらし) …… 小さじ2
- 大根 …… 300g
- 片栗粉 …… 75g
- 小麦粉 …… 75g
- 大根の皮 …… 30~60g
- ベーコン …… 20g
- 桜海老 …… 5g
- ごま油 …… 大さじ1~2
- 塩 …… 小さじ1/2
- 大根の葉 …… 適量
(ない場合はネギ少々に代用)
- 水 …… 適量
- ホワイトペッパー …… 少々
- 醤油 …… 少々
- 練りからし …… 少々

🔍 作り方

- ①大根は皮ごとすりおろし、ベーコンは粗みじん切りする。
- ②大根の葉は小口切りにして塩少々(分量外)を揉み込み、5分程置いて水気を絞る。
- ③烏龍茶葉が大きい場合は、細かくしておく。
- ④①~③、残りの材料(ごま油を除く。)をすべてボウルに入れ、よく混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油の半量を敷いて熱し、④の半量を流し入れ、中火で3~5分程焼き、裏返してさらに焼く。残りの半量も同様に焼く。
- ⑥⑤をハサミで食べやすい大きさにカットし、からし醤油等をつけていただく。

👉 コツ

風呂吹き大根やぶり大根等を作った時に大量に出る大根の皮を千切りし、冷凍ストックしておいた物を使用。皮は硬いですが、冷凍により繊維が壊れ、柔らかくなります。もしストックがなければ、生の大根を千切りしたもので代用可。生地の間さは水、粉類で調整。お茶は他の茶葉で代用可。ベーコン、桜エビはいずれかで可、じゃこで代用可。タレは酢醤油、XO醤などでバリエーションが楽しめます。

🕒 調理時間 …… 30分

👛 1人前の
調理コスト …… 65円

山形だし入り餃子に、
さっぱりとアレンジした山形だしをかけてめしあがれ!

山形のだし餃子

山形市 荒井華歩様



プロからの ワンポイントアドバイス

県産野菜に納豆昆布入りのだしを具にし、水っぽさを抑えたヘルシーメニューになっています。ねり梅を加えただしのたれは、さっぱりして食欲増進効果があります。

💡 ごみ減量のポイント

残ってしまった山形のだしを使ったこと。

🍳 材料 (1人分)

- 山形だし …… 70g
(なす、きゅうり、大葉、みょうが、
なっとう昆布、めんつゆ など)
 - ひき肉 …… 60g
 - 玉ねぎ …… 30g
 - ごま油 …… 小さじ1
 - 顆粒だし …… 小さじ1
 - 餃子の皮 …… 5枚
 - 油 …… 適量
- A**
- 山形だし …… 40g
 - 梅(ねり梅) …… 小さじ1/2

🔍 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ひき肉に①、ごま油、顆粒だしを入れ、ねばりが出るまでうまく混ぜ、ねばりが出たら、山形だし70gを入れ、またよく混ぜる。
- ③②を餃子の皮で包む。
- ④フライパンに油をひき、③を片面に焼き目がつくまで焼いたら裏返し、沸騰したお湯を餃子が少しひたるくらい入れ、蓋をし、水分が無くなるまで焼く。
- ⑤Aの山形だしとねり梅を混ぜ、かけていただく。

👉 コツ

餃子の具はねばりが出るまでよく混ぜる。餃子にかけるだしは、ねばりが出るよう、なっとう昆布やめんつゆを入れる。

🕒 調理時間 …… 30分

👛 1人前の
調理コスト …… 120円



リメイク料理部門

残ってしまったそばで、カリカリやみつき。
ディップでバリエーションを!

そばスティック

仙台市 荒木美帆 様



プロからの ワンポイントアドバイス

山形産そばのおいしさを大いにPRできる一品です。ゆでてあるので、編み込んだりねじったり、楽しみながら工夫できます。野菜あんかけ等の工夫で、メイン料理にもアレンジできます。

ごみ減量のポイント

残ってしまったそばと、家庭にある調味料やドレッシングなどで手軽に作れる。

材料 (2人分)

- ゆでたそば…………… 100g
- 油…………… 150ml
- チョコクリーム、ジャムなど…大さじ1
- ドレッシング…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ1

作り方

- ①フライパンに油を入れ、中火で温める。
- ②そばを好きな形にして①に入れる。
- ③②を3分程揚げたら裏返し、1分程揚げる。
※使い終わった油はリサイクルまたは別の容器に入れ再利用する。
- ④家にあるチョコクリームやジャム、マヨネーズを混ぜたドレッシング(イタリアンドレッシング)などをディップにしてください。

コツ

ディップは、家にあるチョコクリームやジャム、ドレッシングなどを使い、ない場合は塩をかけても美味しい。

🕒 調理時間 ……15分

👛 1人前の
調理コスト ……75円



リメイク料理部門

残ってしまったドリアにひと工夫。
カリッと美味しく食べる!

ドリアコロッケ

鶴岡市 富樫菊子 様



プロからの ワンポイントアドバイス

県産米と野菜のドリアは、冷蔵庫で十分に冷やすことで、成型しやすくなります。ドリアの材料と味の工夫で食感も楽しめます。コロッケの揚げ温度には十分に注意しましょう。

ごみ減量のポイント

残ってしまったドリアを、目先を変えて美味しく食べる。

材料 (1人分)

- ドリア…………… 1人前
- 卵…………… 1個
- 小麦粉…………… 適量
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①ドリアを混ぜ、形を整えてにぎる。
- ②①に小麦粉をまぶし、卵を付け、パン粉を付けて、形を整える。
- ③②を油で揚げる。

コツ

ドリアには米粉を適量加えると、さらにもちもちして美味しくなります。

🕒 調理時間 ……20分

👛 1人前の
調理コスト ……200円



リメイク料理部門

そうめんとは思えない、もっちり感のピリ辛みたらし団子 ビックリ!! そうめんのもっちり団子

河北町 原田美紅様



プロからの ワンポイントアドバイス

そうめんは、小さめにカットして、すり鉢で十分にすってから片栗粉を混ぜると、まとまりやすくなります。耳たぶ位のかたさに水分調整しましょう。たれの工夫でアレンジできます。

💡 ごみ減量のポイント

残ってしまいがちなそうめんを団子にアレンジすることでごみを減量しました。

🍳 材料 (4人分)

- ゆでたそうめん…………… 200g
- 片栗粉…………… 25g
- しょうゆ…………… 45g
- 砂糖…………… 18g
- 水…………… 170g
- 片栗粉…………… 18g
- みりん…………… 19g
- 七味…………… 適量

🔍 作り方

- ① そうめんを細かく切ってからこねる。
- ② 1口サイズに丸く成型する。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたら氷水に入れ、冷やす。
- ④ しょうゆ、砂糖、水、片栗粉、みりんを鍋に入れ、火にかけて混ぜ、タレを作る。
- ⑤ ③と七味を④に入れ、からめる。
- ⑥ ⑤を串にさして完成。

📌 コツ

そうめんは細かく切ってからこねる。こねるときは、手に水をつけてこねる。

🕒 調理時間 ……35分

👛 1人前の調理コスト ……65円



リメイク料理部門

ご飯をリメイク!トマトを使ったミートソース味のニョッキ 2日目のご飯で美味しく簡単 ニョッキドリア!!

山形市 仁藤日向里様



プロからの ワンポイントアドバイス

残りご飯に一手間加えたニョッキは、十分にすりつぶすことで滑らかな舌触りになります。ドリアは季節の野菜をアレンジしやすく、子どもから大人まで美味しく味わえるメニューです。

💡 ごみ減量のポイント

前日残ってしまったご飯のリメイク。トマトをまるごと使用します。

🍳 材料 (1人分)

- ひき肉…………… 50g
- ご飯…………… 200g
- 小麦粉…………… 100g
- サラダ油…………… 大さじ2
- 水…………… 200ml
- トマト…………… 3個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- ナス…………… 1本
- チーズ…………… 1枚

🔍 作り方

- ① ご飯、小麦粉、サラダ油、水を入れ、まとまるまですり鉢でする。
- ② ①を3gにまとめ、1口大にうすくのばす。
- ③ ②を沸騰したお湯の中に入れ、3分程茹で、ニョッキを作る。
- ④ トマト、玉ねぎ、ナスをミキサーに入れ、ドロドロにする。
- ⑤ ④の中にひき肉を入れ、煮込む。
- ⑥ ⑤にオイスターソース、ケチャップ、塩(分量外)を入れ、味を整える。
- ⑦ ドリア用の皿の中に、③、⑥を入れ、上にチーズをのせ、300℃のオーブンで5分程焼く。

📌 コツ

ニョッキとは団子状の pasta の一種です。ご飯をちゃんとつぶして、きちんとこねると美味しさがアップします。

🕒 調理時間 ……30分

👛 1人前の調理コスト ……140円

ローリングストック※メニュー

味噌の甘味がサバ缶とマッチし、絶妙な美味しさ。
野菜は冷蔵庫にあるものを利用すればスツクリ! 食品ロスゼロ!

サバ缶のチャンチャン焼き



💡 ごみ減量のポイント

ローリングストックにより、備蓄品の期限切れを防ぎます。

🔍 作り方

- ① にんじんは短冊に、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパン全体に①のにんじんを敷き詰め、もやしを広げ、コーン、①のピーマンを散らす。サバ缶はあくはくぐし、缶汁ごと上にのせる。
- ③ **A**を混ぜ合わせ、②にかけ、チーズを散らす。
- ④ ふたをし、火をかけ1分程加熱し、さらに弱火にてチーズがとけるまで2分程加熱する。

※ 「ローリングストック」とは…

ローリングストックとは、普段使う食料品(缶詰・レトルト食品など)を、もしもの場合に備えて多めに買って置き、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買戻すことで常に新しいものを保存しておくという、新しい災害用備蓄の考えです。
従来からの「災害用の備蓄は期限の長いものを買って、何かあるまで触れずに置いておく」という備蓄方法ではありません。
ローリングストックでは古いものから消費していくので、備蓄品の「期限切れ」を防ぐことができます!

🍳 材料 (2人分)

- サバ水煮缶…………… 1缶(180g)
 - ホールコーン缶…………… 40g
 - もやし…………… 160g
 - にんじん…………… 4cm(40g)
 - ピーマン…………… 20g
 - とろけるチーズ…………… 40g
- ※野菜はキャベツなどを加えてもよい。

A

- 味噌…………… 大さじ1と1/2
- みりん…………… 大さじ1

煮物やサラダ以外にも、じゃがいもを美味しくいただく方法です。
オーブンシートをしいたフライパンで、火加減を調整しながらコンロで焼いてもできます。

じゃがいものピザ



💡 ごみ減量のポイント

じゃがいもは皮も、ピーマンは種も美味しくいただけます。

🔍 作り方

- ① じゃがいもは皮をむかずに2~3mm厚さの薄切りにし、5~10分程水にさらし、アクを抜いておく。
- ② ピーマンは種を残して2~3mm厚さの輪切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- ⑤ ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ⑥ オーブンシートに①(じゃがいも水気はとる。)を丸く広げて重ね、塩、こしょうをして180℃で10分程焼く。
- ⑦ ⑥にピザソースとトマトケチャップをぬり、②から⑤の具をきれいに色よく重ね、最後にチーズをのせる。
オーブンでチーズがとけるまで10分~15分程焼く。

🍳 材料 (2人分)

- じゃがいも…………… 200g
- ピーマン…………… 40g
- 玉ねぎ…………… 100g
- トマト…………… 40g
- ベーコン…………… 30g
- チーズ…………… 40g
- ピザソース…………… 20g
- トマトケチャップ…………… 20g
- 塩・こしょう…………… 少々