

「クックパッド 横浜市公式キッチン」

横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。
[リンク](http://cookpad.com/kitchen/13667683) <http://cookpad.com/kitchen/13667683>

横浜市 クックパッド 検索

捨ててしまいがちな部位をレシピにした「始末の一品」

野菜の皮や茎など、本来捨ててしまいがちな部分を活用したレシピを紹介しています。横浜市資源リサイクル事業協同組合が発行する「Rd(リサイクルデザイン)」に掲載されています。

[リンク](http://www.recycledesign.or.jp/rd/) <http://www.recycledesign.or.jp/rd/>



「横浜市の学校給食の献立紹介」

横浜市の学校給食の献立を写真で紹介。作り方も載っています。

[リンク](http://www.ygs.or.jp) <http://www.ygs.or.jp>

よこはま学校食育財団 検索



〈行事食の紹介〉
かぼちゃのそぼろあんかけの献立

「よこはま食育ウェブ」

横浜市の食育に関する情報を集約し、発信するポータルサイトです。食育に関するイベントや、プロのシェフによる朝食レシピを紹介します。

[リンク](http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shokuiku/) <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shokuiku/>

よこはま食育ウェブ 検索

「ヨコハマR(リデュース)ひろば」

リデュースをはじめとした3Rの情報が集まるインターネット上の交流ひろばです。ヨコハマR委員会の概要や取組事例なども紹介しています。

「ヨコハマR(リデュース)ひろば」は令和2年3月31日をもって終了しました。



制作: ヨコハマR委員会

協力: 公益社団法人 日本包装技術協会(ヨコハマR委員会事業者委員)

横浜市資源リサイクル事業協同組合(ヨコハマR委員会事業者委員)

公益財団法人 よこはま学校食育財団

食品ロス削減推進の会

発行: 横浜市資源循環局3R推進課 TEL:045-671-3593 FAX:045-663-5834



G30 のその先へ ヨコハマ3R夢!

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷物の一部をリサイクルできます。

平成29年8月発行

(令和2年8月 一部更新)

旬野菜

まるごと

使い切りレシピ♪

少しだけ残っている野菜を再利用!

冷蔵庫の残り野菜を集めてできるレシピは?

リメイクレシピや野菜の保存方法なども紹介しているよ!

夏秋編

学校給食で人気のレシピを掲載!



食べ物のもったいない(食品ロス)「0^{ゼロ}」が目標!

栄養満点!簡単時短レシピが満載!

旬野菜はおいしくて栄養が豊富!



ヨコハマ3R夢(スリム)!
マスコットイーオ

野菜をまるごと使い切り「食べ物のもったいない」を減らすためのレシピ集第2弾!

- 栄養バランスがよくヘルシーで、子どもに人気のある給食献立をベースにし、家庭用にアレンジ!
- 夏と秋の「旬野菜」をピックアップ!
- 「時短テクニック」「アレンジポイント」「リメイクポイント」などの情報を掲載!
- ヨコハマ委員会市民委員の調理や保存に関するテクニック「私の工夫」や「我が家のレシピ」は必見!

- 🕒 時短ポイント
- 💡 アレンジポイント
- 🔍 リメイクポイント

夏 が旬の食材 トマト



ピカジーニョ

ブラジルの伝統料理。スパイスも入ってピリ辛に。



🕒 40分

- 材 料** (2人分/1人当たり167kcal)
- 豚肉(小間).....100g
 - じゃがいも.....2個
 - たまねぎ.....1/2個
 - トマト.....1/2個
 - にんじん.....3cm(30g)
 - にんにく.....少々
 - オリーブ油.....小さじ1/2
 - 塩.....小さじ1/2
 - こしょう.....少々
 - 酢.....小さじ1
 - A パプリカ(粉).....少々
 - クミン(粉).....少々
 - 水.....150cc

作り方

- 1 じゃがいもを小さめの角切りにしレンジで加熱。(レンジ目安(600W) 5分)
- 2 たまねぎ・トマトは角切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出たら中火にし、豚肉・たまねぎ・にんじん・トマトの順に炒め、水を入れる。
- 4 煮えたら塩・こしょう・じゃがいもを加え、Aを入れて完成。

🕒 時短ポイント にんにくはチューブで代用OK!

💡 アレンジポイント パプリカ(粉)、クミン(粉)はなくてもOK!

👉 長持ち! 正しい保存方法

ラップにきっちり包んで、保存用袋に入れて野菜室で保存する。完熟していないトマトは低温に弱いので、常温で追熟させる。



👉 私の工夫 ~トマトの簡単皮剥き術~

トマトは良く洗ったのち、まるごとビニール袋に入れ冷凍すると皮が剥きやすくなります。特にミニトマトは水をつけるだけでスルッと剥けます。ソースや煮込み料理、冷製パスタなどにすぐ使えます。トマトの皮はジャムにしたり、乾燥させてサラダやスープの彩りに活用します。

ヨコハマ委員会 市民委員Kさん



夏 が旬の食材 きゅうり



きゅうりの副菜3種

あえるものを変えて和洋中。



🕒 15分

- 🕒 時短ポイント 梅肉は市販の梅干しペーストで代用OK!
- 💡 アレンジポイント 他にも色々なドレッシングであえてもOK!

きゅうりの中華あえ

- 材 料** (2人分/1人当たり24kcal)
- きゅうり.....1本
 - 塩.....適量
 - ごま油.....小さじ1/2
 - ラー油.....少々
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - A 砂糖.....小さじ1
 - 酢.....小さじ2

作り方

- 1 きゅうりは厚めの輪切りにし、塩をふっておく。
- 2 ボールにAを入れ、砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。
- 3 きゅうりの水気を切り、A・ごま油・ラー油であえて完成。

コーンサラダ

- 材 料** (2人分/1人当たり106kcal)
- キャベツ.....2枚
 - きゅうり.....1/2本
 - 塩.....適量
 - ホールコーン.....1/2缶(65g)
 - サラダ油.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/3
 - 酢.....大さじ1/2
 - A 塩.....1つまみ(1g)
 - こしょう.....少々
 - からし.....少々

作り方

- 1 キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、塩をふっておく。
- 2 ボールにAを入れ、泡だて器で混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 3 水気を切ったコーン・野菜にドレッシングを入れてあえたら完成。

きゅうりの梅肉あえ

- 材 料** (2人分/1人当たり21kcal)
- きゅうり.....1本
 - 塩.....適量
 - 梅干し.....中2個(20g)
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - A みりん.....小さじ1

作り方

- 1 きゅうりは厚めの輪切りにし、塩をふっておく。
- 2 梅干しは種を取り、細かく切る。
- 3 細かくした梅干し・Aを混ぜ合わせて梅干しペーストを作る。
- 4 きゅうりの水気をきり、梅干しペーストであえて完成。





が旬の食材

かぼちゃ・たまねぎ

夏野菜カレー

野菜たっぷり。家にある野菜をいれてもOK。リメイクも豊富!



50分

材 料 (4人分/1人当たり285kcal)

豚肉(小筒).....200g
 たまねぎ.....1個
 かぼちゃ.....1/8個(250g)
 トマト.....小1個
 なす.....1本
 しょうが.....少々
 にんにく.....少々
 油.....小さじ1
 市販のカレールー.....4皿分
 水.....500cc

作り方

- 1 かぼちゃはレンジで加熱し、角切りにする。(レンジ目安(600W)かぼちゃ100gにつき2分)
- 2 たまねぎ・トマトは角切り、しょうがにんにくはみじん切りにする。なすは半月切りにして水につけておく。
- 3 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 中火にし、豚肉を入れて炒める。
- 5 水を入れて煮る。
- 6 材料が煮えたらトマト・なすを入れる。
- 7 一旦火を止めカレールー・かぼちゃを入れ、弱火で煮込んで完成。

時短ポイント にんにく・しょうがはチューブで代用OK!

アレンジポイント かぼちゃは煮込まず、最後にトッピングしても美味しいです!

リメイクポイント 残ったカレーはカレーうどんやカレードリアにリメイク!



正しい
保存方法で
長持ち!

カットしてあるものは種とわたを取り、実は角切りにしてそのまま密閉容器に入れ、野菜室で保存。丸ごとの場合は涼しいところにおけば数か月の保存ができる。



たまねぎドレッシングを使ったサラダ

たまねぎの甘みと酢の酸味が子どもたちにも大人気。



20分

材 料 (6人分/1人当たり87kcal)

たまねぎドレッシング

たまねぎ.....1/4個
 にんにく.....少々
 油(炒め用).....小さじ1
 サラダ油.....大さじ3

しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 A 酢.....大さじ2
 塩.....小さじ1
 こしょう.....少々

お好みの野菜

キャベツ.....3枚(300g)
 大根.....70g(3cm程度)
 きゅうり.....1本

作り方

(ドレッシング)

- 1 たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを加えてあめ色になるまでよく炒める。
- 3 Aをボールに入れて混ぜる。
- 4 にんにく・たまねぎを入れ、サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜる。

(野菜)

キャベツ・大根はせん切り、きゅうりは輪切りにする。

時短ポイント にんにくはチューブで代用OK!

アレンジポイント 他にも冷蔵庫にある他の野菜を入れてアレンジ!



容器包装の技術～カット野菜～

生鮮野菜が呼吸しても袋が曇りにくいフィルムを使って密封されており、冷蔵で保存することによって消費期限を延ばす技術が施されています。



私の
一工夫

～かぼちゃの種も食べられます!～

かぼちゃの種には栄養が豊富に入っているため、捨てないで食べています。乾燥させてからフライパンで炒って、パチパチとはじけてきたら完成。皮を剥いて、塩を振って食べます。



ヨコハマR委員会
市民委員Sさん

秋

旬の食材

こまつな・なす

鶏肉とこまつなのスパゲッティ

こまつなのシャキシャキ食感が楽しめます。



30分

材料 (2人分/1人当たり499kcal)

鶏もも肉……………唐揚げ用6~7個(150~175g)
 スパゲティ(乾)……160g たまねぎ……………1個
 白ワイン……………小さじ1 こまつな……………2株
 ベーコン……………1枚 にんにく……………小さじ1/2
 輪とうがらし……………少々 オリーブ油……………小さじ1

A しょうゆ……………小さじ2 ごしょう……………少々
 塩……………小さじ1/2

作り方

- ①ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、鶏肉は唐揚げ用を半分にとっておく。
- ②こまつなは2cmに切ってゆでておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・輪とうがらし・ベーコンを炒める。
- ④香りが出たら中火にし、鶏肉を炒め、白ワインを入れる。
- ⑤たまねぎを入れて炒め、Aを入れる。
- ⑥別鍋でスパゲティをゆでる。
- ⑦ゆでたスパゲティとこまつなを入れ、混ぜ合わせて完成。

時短ポイント にんにくはチューブで代用OK!

アレンジポイント お好みでマッシュルームやエリンギなどを加えてアレンジ!

我が家のレシピ

こまつなのお湯かけサラダ

鍋を使わずボール一つで簡単にできます。



材料 (2人分)

こまつな……………1/2束 カラーピーマン……………少々
 乾燥わかめ……………少々 白ごま……………大さじ1/2~

A 酢……………大さじ1/2~ 亜麻仁油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1/2~

作り方

- ①こまつなを洗って4センチくらいに切り、カラーピーマンも細切り。わかめはそのまま。
- ②ボールに全部の材料をいれて、沸騰したお湯を注ぎ、30秒待ってから、お湯を捨てる。
- ③材料を湯切りして、流水で、さーっと流したら、水気を絞り、Aを全体にかけ、ごまをふる。

アレンジポイント 亜麻仁油の代わりにオリーブオイルでもOK!



我が家のレシピ

プチ・なす玉丼

小どんぶりで旬のなすを満喫!



材料 (2人分)

なす……………中2個 しょうが……………適量
 片栗粉……………大さじ1 卵……………1~2個
 揚げ油……………適量 塩……………少々
 めんつゆ……………55cc 大葉……………2枚
 水……………120cc 白ごま……………少量
 ごはん……………小どんぶり1杯

作り方

- ①しっかりと炒り卵を作っておく。
- ②なすを1センチから1.5センチの輪切りにし、かたくり粉をつけて、多めの油で揚げ焼きにする。両面を焼き上げきつね色になったら取り出す。
- ③フライパンに水とめんつゆとしょうがを入れ、ひと煮立ちしたら、なすを戻し、2~3分味が染みる程度に煮る。かたくり粉で少しとろみをつける。
- ④ごはんを入れた小どんぶりに卵となす、大葉とごまをちらす。

時短ポイント しょうがはチューブで代用OK!

アレンジポイント めんつゆがない場合は、だし:醤油:みりんを4:1:1で混ぜても。

正しい保存方法で長期保存!

ラップにぎっちり包んで、保存用袋に入れて野菜室で保存する。



私の一工夫

~なすは干しても~

なすは皮を剥かずに輪切りにし、ざるに重ならないように並べて風通しの良いところで3~4時間干せば、冷蔵庫で3~4日は保存できます。

水分が少なくなるので、料理にそのまま使えば味も薄まりません。

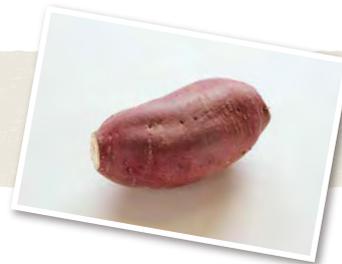


ヨコハマR委員会 市民委員Wさん

秋

が旬の食材

さつまいも



さつまいも汁

食材の使い切りにおすすめ!具たくさんでお腹いっぱい。



25分

材 料 (2人分/1人当たり123kcal)
 鶏もも肉…………唐揚げ用1個(25g)
 油揚げ……………1/2枚
 さつまいも……………50g
 ごぼう……………5cm
 だいこん……………1cm(25g)
 にんじん……………2cm(20g)
 ねぎ……………10cm(20g)
 こんにゃく……………30g(1/10枚)
 みそ……………小さじ4
 削り節……………3g(小1袋)
 水……………400cc

作り方

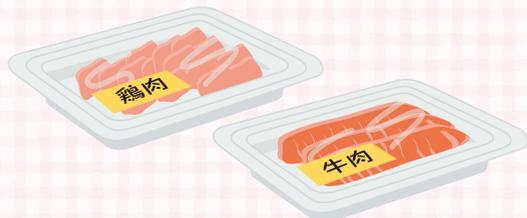
- 1 削り節・水でだしをとる。
- 2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- 3 こんにゃくを短冊切りにし、下ゆでする。
- 4 さつまいも・だいこん・にんじんはいちょう切りにし、さつまいもは水につけておく。
- 5 ねぎは小口切り、ごぼうはささがきにし水につけておく。
- 6 だし汁に小さめに切った鶏肉を入れて、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れて煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、みそを溶き入れ、最後にねぎをちらして完成。



時短ポイント だしは市販の和風だしで代用OK!
 こんにゃくは下茹で不要のものもあります。

容器包装の技術～肉のガス置換包装～

肉をある程度保存するためには、細菌を増やさないことが必要です。また、商品価値を高めるのに油の変質を防ぐことも必要です。そのため、肉の包装には、細菌の増加と油の酸化を防ぐため、「酸素」を追い出し代わりに「炭酸ガスと窒素の混合ガス」を入れています。



さつまいもとリンゴの甘煮

オレンジジュースを使って簡単デザート。



30分

材 料 (2人分/1人当たり134kcal)
 さつまいも……………1/2本
 リンゴ……………1/4個
 干しぶどう……………10粒程度
 みかんジュース……………100cc
 砂糖……………小さじ1

作り方

- 1 さつまいもは2cmの厚さの半月切りにし、水につけてアクを抜く。
- 2 リンゴは皮をむいて芯を取り、1cmの厚さのいちょう切りにし、塩水につける。
- 3 干しぶどうは熱湯に通す。
- 4 鍋にみかんジュースを入れ、すべての材料を入れて、弱火で煮含める。



アレンジポイント 干しぶどうの代わりにアーモンドスライスを入れてアレンジ!



青果物の貯蔵技術

青果物は収穫後もまだ生きていて、呼吸を続けています。倉庫の室温や湿度、酸素濃度などをコントロールする特殊な貯蔵技術(CA貯蔵)により、収穫後の呼吸を最小限に抑えて新鮮さを長期間保つことができます。



**正しい
保持方法を
長持ちさせよう!**

低温に弱いため、新聞紙で包んで日の当たらない冷暗所に保存。使いかけはラップできっちりと包んで野菜室に入れ、早めに使い切るようにする。





栄養満点!「納豆」と冷蔵庫にある食材を 混ぜて使い切りチャレンジ!

ビタミンBが
豊富なので
夏バテ防止
にも!

- 分量は**自分の好み**でOK!
- おつまみとしてもいただけますし、ごはんのにのせて丼ぶりにすれば、**簡単にメイン料理**が作れます。
- 「のりで巻く」「ごま油を混ぜる」など、**自分なりのアレンジ**を楽しみましょう。



容器包装の工夫 ～納豆の容器～

納豆の伝統的な包装は製造に用いた稲わらのままであったのが次第に竹皮、紙カップと変化して今やプラスチックレイで練りからし、醤油タレを添えたものになっています。容器の役割としては、衛生性の確保や乾燥防止などを果たしています。



食べ物の「もったいない」を減らすために

イーオミーオ
冷蔵庫10・30運動
～毎月10日・30日は冷蔵庫の中身をチェックするゾウ～
賞味期限・消費期限の近いものや、肉・野菜等の傷みやすいものの使い忘れを防ぐため、毎月10日と30日に冷蔵庫の中身を確認しましょう!



その他にも…
「お買い物のメモを作っておく」、「食材に大きく期限を書いておく」など食べ物の「もったいない」を減らすひと工夫にチャレンジしてみましょう!

私の工夫 ～プラスチック容器でない納豆の購入～

納豆のパッケージは、きょうぎ(木を薄く削ったもの)と紙で作られたものを購入しています。プラスチック製の容器よりごみが少なくなりますよ。

ヨコハマR委員会
市民委員Kさん



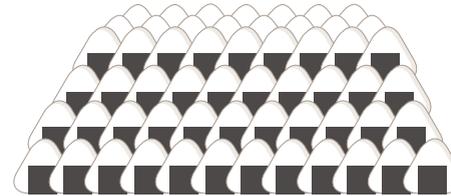
このリーフレットとの出会いを機に、野菜を残さず、大切に食べていただけると嬉しいです。
～ヨコハマR委員会一同～

横浜市ではどれくらい食品ロスが出ているの?

横浜市の家庭から出されている燃やすごみの中には、年間約94,000トンもの食品ロスが含まれています。これは、市民一人当たり年間25キロになります。

25キロをおにぎりに換算すると

約250個分



例えば

25キロを金額に換算すると

約19,000円分



令和元年度推計

「まるごと旬野菜～使い切りレシピ～」で野菜をあと一皿!

健康な体をつくるためには、1日350g以上の野菜*を食べることが必要だと言われています。350gの野菜は、野菜料理5皿分に相当します。旬野菜使い切りレシピを活用して、今よりも「あと1皿」を目指しましょう。

※厚生労働省「健康日本21」

一皿分の野菜料理の目安

野菜炒め



具沢山みそ汁



おひたし・あえもの



野菜を上手にとる工夫

- 1 具たくさん汁物や鍋物の活用(加熱によりかさが減る)
- 2 常備菜の活用(煮物・ピクルス・野菜スープなど)
- 3 電子レンジの活用(下ゆで・蒸し料理など手間が省ける)
- 4 生でも食べられる野菜の活用(トマト・キュウリ・キャベツなど)
- 5 切らずに使える野菜の活用(もやし・カット野菜・冷凍野菜など)

