

# にいがた エコレシピコンテスト 入賞レシピ



新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん

まだ食べられるのに  
捨てられてしまう食材  
“食品ロス”を減らすための  
アイデアレシピ満載！



クックパッドでレシピを公開中！



## 学生部門グランプリ

# くず野菜と野菜の皮で 和風かき揚げ!!～抹茶風味～

応募者:高岡 千秋さん(国際調理製菓専門学校)



## 材料 (4人分)

・にんじん (皮つき)	100g	・緑茶の出がらし	25g
・ねぎの青い部分	50g	・天ぷら粉	50g
・大根 (皮つき)	100g	・水	75ml
・パセリ (生)	適量	・塩	少々

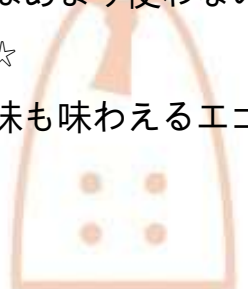
## 作り方

- ①にんじん、ねぎ、大根はよく洗って干切りにする。  
パセリはみじん切りにする。
- ②①に軽く分量外の薄力粉をまぶしておく。
- ③水で溶いた天ぷら粉と野菜を混ぜたら、緑茶の出がらしとパセリを加えて揚げる。
- ④揚がったら塩を少々かける。

## 食ロスポイント

野菜全部を使って資源削減! 家庭ではあまり使わない食材を和風にアレンジしてみました☆

抹茶の香りもしつつ、野菜の本来の味も味わえるエコレシピです!



## 材料（4人分）

- ・餃子の皮 25枚
- ・豚ひき肉 200g
- ・にんじんの皮 1/4本分
- ・ブロッコリーの茎 適量
- ・大根の葉 適量

### 調味料A

- ・しょうがチューブ 小さじ2
- ・にんにくチューブ 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・サラダ油 適量

## 作り方

- ①にんじん、ブロッコリーの茎、大根の葉をみじん切りにする。  
電子レンジ600Wで1分温める。
- ②①を冷まし、ひき肉を入れて混ぜ合わせる。
- ③②に調味料Aをすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④③を餃子の皮で包む。
- ⑤フライパンにサラダ油をしき、餃子を並べる。
- ⑥蓋をして焼き色がついたら、お湯を注ぎ、蓋をして強火で蒸し焼きにする。
- ⑦水気がなくなったら火からおろし、お皿に盛りつける。

## 食ロスポイント

いつもの料理では捨ててしまう野菜の皮や茎を捨てずに  
おいしい料理に変える！  
食感がよく、たくさんの種類の野菜が食べられる！  
家族や友達と楽しく作れます☆

## 学生部門第2位

# みんなで楽しく作る カラフル餃子

応募者:Vegetablesさん(北越高校)





## 学生部門第3位

# 食感を楽しむ！大根の皮タルタルのチキン南蛮風

応募者:高畑 喜一さん(新潟県立大学)



## 材料 (4人分)

・大根の皮	1/3本	・鶏もも肉	400g
・卵	1個	・片栗粉	大さじ4
調味料A		・サラダ油	大さじ2
〔・酢	大さじ5	調味料B	
・砂糖	大さじ1	〔・しょうゆ	大さじ2
・塩	少々	・砂糖	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2	・酢	大さじ2
・黒こしょう	少々		

## 作り方

- ①大根は包丁で厚めに皮をむく。皮をみじん切りにし、調味料Aに1時間以上つけておく。
- ②水に卵を入れ、中火で沸騰してから12分ゆでる。
- ③ゆで卵の殻をむき、みじん切りにする。
- ④①の水気を切る。
- ⑤③、④、マヨネーズ、黒こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑥1人分に切った鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ⑦油をひいたフライパンに、皮目を下にして鶏肉を入れ、中火で5分焼く。裏返し、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ⑧調味料Bを混ぜ合わせておく。
- ⑦のフライパンに入れてからめる。

## 食ロスポイント

タルタルソースは大根の皮の食感を感じられるように、その他の分量を控えめにしました。また、大根の皮が一般的なタルタルソースに使われている玉ねぎの辛味とピクルスのシャキシャキ感の代用となっております。

## 材料（4人分）

・サラダ油	100g	・長ねぎ	15cm
・ごま油	20g	・端っこ野菜	~100g
・一味唐辛子	20g~	調味料A	
・赤唐辛子	3~6本	・塩	小さじ1
・にんにく	3~6片	・砂糖	小さじ2
・しょうが	1かけ	・しょうゆ	大さじ2~

## 作り方

☆端っこ野菜は、にんじんやキャベツの芯、ブロッコリーの茎、きのこの軸、玉ねぎなど、冷蔵庫にある野菜でOK!

- ①野菜はすべてみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ②フライパンに調味料A以外の材料を入れ、弱火にかける。
- ③ときどき混ぜながら、野菜に火が通るまで加熱する。
- ④火を止め、粗熱がとれたら調味料Aを加えて完成!

☆にんにくは先にスライスして揚げるか、市販のフライドガーリックを入れるとサクサクした食感になります!

☆端っこ野菜の量や唐辛子の量はお好みでOKです!

## 食ロスポイント

食べるラー油の後引く辛味、香味野菜の香り、そしてサクサクした食感のなんともおいしいこと! あれを家でも作れないかと出来上がったものがこのレシピです。どうせ刻むのだから端っこ野菜でいい! と思い、野菜室にある残った野菜を使いました☆

## 一般部門グランプリ

# 端っこ野菜を食べるラー油

応募者:瀬倉 楓さん



一般部門第2位

# 今日はシューマイ

応募者: 瀬倉 楓でさん



## 材料 (4人分)

・豚ひき肉	300g
・玉ねぎ	大~中1個
・しょうが	1片
・片栗粉	大さじ4.5
・残ったそうめん	1人分程度
・サラダ油	適量
・かにかま	適量 (あれば)
・こねぎ	適量 (あれば)

## 調味料A

・しょうゆ	大さじ3
・砂糖	大さじ1弱
・酒	大さじ1
・ごま油	大さじ1.5
・鶏がらスープの素	小さじ1.5
・片栗粉	適量
タレ	
・しょうゆ	適量
・からし	適量

## 作り方

- ①しょうがをすりおろす。玉ねぎをみじん切りにする。  
ボウルに玉ねぎを入れ、片栗粉 (大さじ4.5) をまぶす。
- ②①のボウルに①のしょうが、ひき肉、調味料Aを入れて混ぜる。
- ③お皿に油を薄くぬり、②の肉だねをリング状にのせる。
- ④残ったそうめんを刻み、片栗粉を少々まぶす。
- ⑤④を③に貼り付けるようにのせる。
- ⑥蒸し器またはフライパンで15分程度蒸す。
- ⑦あれば刻んだかにかまとこねぎを彩りにちらす。

## 食ロスポイント

具はボウルで混ぜるだけ、皮の代わりにそうめんを散らして、お皿で一気に蒸すだけと簡単です!  
しゅうまいの皮とそうめんの原料は同じなので、味はもうしゅうまいそのもの☆残り物感も全くありません!



## 材料（4人分）

### 【具①】 きんぴら大根

・大根の皮	60g
・にんじんの皮	10g
・サラダ油	適量
・酒	20g

### 調味料A

・しょうゆ	小さじ1.5
・砂糖	小さじ1.5
・みりん	大さじ1
・白いりごま	少々

### 【具②】 ピーマンおほか

・ピーマン	75g
-------	-----

### 調味料B

・水	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・かつお節	2.5g

### ごはんもち

・ごはん	1.5合
・みそ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・サラダ油	適量

## 作り方

- ①にんじんの皮、大根の皮を干切りにする。  
フライパンに油を熱し、軽く炒める。
- ②酒を加え、しんなりするまで炒める。
- ③調味料Aを加え、強火で汁気がなくなるまで炒める。  
白ごまを加えて和える。
- ④ピーマンは種、わたは取らずに細切りにする。
- ⑤フライパンに、④と調味料Bを入れて火をつける。
- ⑥弱火にしてしんなり味が染み込むまで炒める。  
かつお節を加えて和える。
- ⑦みそとみりんを合わせてみそダレを作る。
- ⑧炊いたごはんを軽くつぶす。お茶碗にラップをし、  
底を覆うくらいのごはんを入れる。
- ⑨真ん中をくぼませ、きんぴら大根1/4量を入れる。  
蓋をするようにごはんをのせる。
- ⑩丸くしたら平らになるようにつぶす。各具で4個ずつ作る。
- ⑪油をしいて温めたフライパンに、⑩を並べて両面がカリッと  
するまで焼く。
- ⑫アルミホイルに薄く油をぬる。⑪を並べてみそダレを  
薄くぬり、トースターで3分程度焼く。

## 一般部門第3位

# 具だくさん！新潟ごはんもち

応募者：OHTE3-1さん



## 食ロスポイント

野菜の皮、ピーマンはわた・種ごと使い、ヘルシーかつ素材を使い切りました！五平餅をイメージしました☆

## プロのエコレシピ

# 野菜床に漬け込んだ鶏肉で グリルチキンと唐揚げ

考案者:にいがたエコレシピコンテスト審査委員長  
五郎古町店 料理長 諏佐 尚紀 さん

## 材料 (作りやすい分量)

鶏もも肉は適宜  
用意してください!

### 今回の野菜床

・玉ねぎ	100g	・昆布	1枚 (15g)
・にんにく	1かけ	・塩	12g ※全体量の2%程度
・長ねぎ	100g	・酒	150g
・しょうが	50g	※フードプロセッサーの場合は100g	
・キャベツ	80g	○唐揚げにする場合	
・セロリ	60g	・しょうゆ	ひとまわし (8g程度)

## 作り方

- ①フードプロセッサーまたは包丁で野菜をみじん切りにする。
- ②酒、塩を混ぜ込んで昆布を入れる。野菜床のできあがり。
- ③鶏肉を1日漬け込む。
- ④野菜床から上げて、鶏肉を洗う。  
洗わなくても大丈夫ですが焦げやすいので注意!
- ⑤焼くまたは食べやすい大きさに切って唐揚げにする。

## 食ロスポイント

普段捨てるような野菜の端材 (芯・ヘタ・皮など) を集めて野菜床を作ります! 野菜の旨味、香りを肉や魚に移すだけでなく、酵素のパワーで柔らかくしっとり火を加えることができ、仕上がりはとってもジューシーです☆  
いろいろな野菜を入れることで、仕上がりの味や香りが変わります!





## 材料 (4人分)

・なすのへた	3個分 (30g)	・サラダ油	小さじ1
・コーン (缶詰)	50g	・かつお節	2g
・じゃこ	20g	・砂糖	小さじ2
・青じそ	1枚	・しょうゆ	小さじ1
・アーモンド	5g		

## 作り方

- ①なすのへたのとげを包丁でとる。
- ②①を細切りにする。水にさらす。
- ③青じそを干切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、水気を切ったなす、コーン、じゃこを入れて炒める。
- ⑤やや火が通ったところで、砂糖、しょうゆ、かつお節を入れてひたひたになるくらいの水を入れる。
- ⑥炒り煮にして、汁気をとばす。
- ⑦汁気がなくなったら火を止め、アーモンド、青じそを入れて混ぜ合わせる。

## 食ロスポイント

女池小学校の学校給食で提供された『とうもろこしとじゃこのふりかけ』をエコレシピにアレンジしました☆普段であれば捨ててしまうなすのへたの部分を活用しました!

## 学校給食のアレンジエコレシピ

## なすとじゃこのふりかけ



# 🌸 Follow Me ! 🌸



maika\_niigata\_city



@maika\_niigata



インサイトを見る

宣伝



🌱🌱 いいね!: shinka711、他

maika\_niigata\_city 毎日果物食べたい食べたい！でも勉強もしなさい👉って言われたから、今日は #新潟市農業活性化研究センター で果物のお勉強をして... 続きを読む  
9月10日



【公式】まいかちゃん（新潟市食… · 2日 ·  
10月は食品ロス削減月間だっぶ🎵

にいがたエコレシビコンテスト入賞作品&1次審査通過作品&五郎古町店料理長のエコレシビをcookpadで公開中🔍👉

ぜひ作ってみてね🥰💕

野菜床に漬けた鶏肉でグリルチキンと唐揚げ  
by #新潟市 #cookpad



野菜床に漬けた鶏肉でグリルチキンと唐揚げ by 新潟市  
cookpad.com

発行  
令和2年10月 新潟市食と花の推進課

公式SNSでは  
新潟市の食や花に関する  
旬な情報を発信中！

