

鯖江市の

～農家とベテラン主婦が教える～

SDGsに貢献！簡単レシピ集



まえがき

【食品ロスについて】

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本の食品ロス量は523万トン(令和3年度の農林水産省及び環境省推計)もあり、その約半数が家庭で発生しています。

家庭から出る食品ロスの原因として上げられているのが「買いすぎ」「作りすぎ」「食べ残し」です。

食品ロスを少しでも減らすために家庭では「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」といったことに気をつけることが何よりも大切になってきます。

【レシピについて】

いつも捨ててしまう部分も美味しい料理に変身することや、ちょっとした工夫でガスや水の使用量を減らすことが出来るということを紹介しします。

このレシピを参考に、どれだけ調理くずを出さずに料理できるかを楽しんでいただけますと幸いです。

お財布にも環境にも優しいお料理で、美味しく食べながらSDGsに貢献しましょう!

このレシピ集は、エクネス株式会社のフードロス事業部が鯖江市の食品ロス削減推進事業を受託し、鯖江市くらしをよくする会他市民の皆様と鯖江の農家と協力の上、発行したものです。

鯖江市の

～農家とベテラン主婦が教える～

SDGsに貢献! 簡単レシピ集

1. 普段は捨てる食材がちょっとした工夫でおいしいレシピ 1

ブロッコリーの葉と茎のマヨネーズ炒め

ブロッコリーの茎のドレッシング和え

大根・人参の皮の和風サラダ

ブロッコリーの茎のきんぴら

三色きんぴら

2. ベテラン主婦の知恵! 時短でおいしい簡単レシピ 4

お鍋で大学芋風

ちょこっと煮物(カブの葉添え)

フライパンひとつでラタトゥイユ

3. マンネリ解消! 意外な食べ方レシピ 7

「栄養満点」ごはんのお供 part.1 大根葉のふりかけ

「鯖江のベテラン主婦特製」ごはんのお供 part.2 やみつき高菜

さつまいものポテトサラダ

大根のから揚げ

ブロッコリーの茎の天ぷら

ミディトマトの天ぷら

1. 普段は捨てる食材がちょっとの工夫でおいしいレシピ

ブロッコリーの葉と茎の マヨネーズ炒め (2人分)

材料 ブロッコリーの葉、茎…2本分

調味料 白だし…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1
ニンニク(チューブ)…小さじ1



- 作り方**
- ①ブロッコリーの茎の皮をむき、千切りにする。葉も千切りにする。
 - ②フライパンに油(分量外)をひき、①をしんなりするまで炒める。
 - ③②に白だし、マヨネーズ、ニンニク、の順で入れてさらに炒める。
 - ④味を調べて出来上がり。



ブロッコリーの茎の ドレッシング和え (2人分)

材料 ブロッコリーの茎…2本分

調味料 オリーブオイル…大さじ2
★ 酢…大さじ1
砂糖…ひとつまみ

- 作り方**
- ①ブロッコリーの茎の皮をむき、2mmの輪切りにして10分水にさらす。
 - ②★を混ぜ合わせ、和えて出来上がり。



大根・人参の皮の 和風サラダ (2人分)

材料

大根の皮…1本分
人参の皮…1本分
ツナ缶…1缶
すりごま…大さじ2

調味料

★ 醤油…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1

- 作り方**
- ①大根と人参の皮を細切りにする。
 - ②①をさっとゆがく。
 - ③油をきったツナ缶とすりごま、★を和えて出来上がり。

ブロッコリーの茎のきんぴら (2人分)

材料 ブロッコリーの茎(皮の部分)
…2本分(約60g)

調味料 ごま油…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
醤油…大さじ1
白ごま…大さじ2



- 作り方**
- ①ブロッコリーの茎の皮をむき、千切りにする。
 - ②中火で熱したフライパンにごま油、①を入れてさっと炒める。
 - ③みりん、砂糖、醤油の順に入れて汁気がなくなるまで炒める。
 - ④白ごまをふりかけて出来上がり。

三色きんぴら (2人分)

材料

大根の皮…1本分
人参の皮…中2本分
さつまいも…皮つき7cm

調味料

サラダ油…大さじ2 (ごま油でもOK)
砂糖…小さじ2
★ みりん…小さじ1
醤油…小さじ2



作り方

- ①さつまいもを3mmの細切りにして水に10分さらす。
- ②大根と人参の皮をピーラーで剥き4cmの長さにカットする。
- ③中火で熱したフライパンに油を入れ、①、②の順に入れる。
- ④5分ほど炒めて、さつまいもに火が通る手前で★を入れ、さっと炒めて出来上がり。



2.ベテラン主婦の知恵!時短でおいしい簡単レシピ

お鍋で大学芋風

(2人分)

材料

さつまいも…中2本
白ごま…適量

調味料

ごま油…大さじ1
砂糖…大さじ1
★ 酢…小さじ1
醤油…小さじ1



作り方

- ①さつまいもを乱切りにして水に10分さらす。
- ②水切りした後、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで6分程度温める。
先に温めることで時短に♪
- ③鍋にごま油を熱し炒める。
- ④混ぜた★をかけて全体にからめる。
- ⑤白ごまをふりかけて出来上がり。

時短
ポイント

洗い物を減らして
楽々時短♪





ちよこっと煮物(カブの葉添え) (2人分)

材料

大根…10cm
 人参…中サイズ8cm
 厚揚げ…2枚
 カブの葉…1個分(なくてもOK)

調味料

★ 醤油…大さじ2・1/2
 酒…大さじ1
 砂糖…小さじ1~2
 みりん…大さじ1

作り方

~ちよこっと煮物~

- ①大根と人参を一口大の乱切りにして、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで5分程度温める。 時短ポイント♪
- ②厚揚げを油抜きして一口大に切る。
- ③鍋に①と②を入れ、全ての材料が浸るくらいの水を入れて中火にかける。
- ④人参が柔らかくなったら、★を全て入れる。
- ⑤落し蓋をして弱火で10分煮込む。
- ⑥火を止めて蓋をしたまま10分置いて味をなじませたら出来上がり。 楽々ポイント♪

~カブの葉~

- ①カブの葉にラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで2分程度温める。
- ②細かく刻み、煮物に散らせて完成。

時短ポイント 電子レンジで
楽々時短♪



フライパンひとつでラタトゥイユ (2人分)

材料

ブロッコリーの実部分…5~6房
 人参…中1/2本
 かぶ…1個
 ミディトマト…5~6個
 厚揚げ…1/2枚
 とろけるチーズ…適量

調味料

ごま油…大さじ1
 ニンニク(チューブ)…大さじ1
 ケチャップ…大さじ1
 塩コショウ…少々
 コンソメ…大さじ1
 水…大さじ2

作り方

- ①人参・かぶをさいの目に切る。 細かく切ることで時短に♪
- ②厚揚げを油抜きして一口大に切る。
- ③フライパンにブロッコリーの実と大さじ1の水を入れ、蓋をして10分中火で蒸す。
- ④熱したフライパンにごま油をひいて、ニンニク・①・半分に切ったミディトマトを入れて中火で炒める。
- ⑤ケチャップ、塩コショウ、コンソメの順に入れてさらに炒める。
- ⑥②と大さじ1の水を入れ煮詰める。
- ⑦蒸したブロッコリーを入れ、最後にとろけるチーズをふりかけて出来上がり。

時短ポイント 調理器具が少なく
手順も簡単♪



3. マンネリ解消!意外な食べ方レシピ

「栄養満点」ごはんのお供 part.1

大根葉のふりかけ

(4人分)

材料

大根の葉…1本分(長さ約18cm)

調味料

塩…小さじ1

白ごま…大さじ1

作り方

- ①鍋にお湯をわかし塩をひとつまみ入れ、沸騰したら大根葉をゆがく。
- ②30秒くらいゆがいたら冷水にさらしてみじん切りにする。
- ③布巾で絞る。
- ④お皿にうつして塩小さじ1をまがして混ぜ、白ごまをふりかけて出来上がり。



ワンポイント

炊き立てのご飯にのせても混ぜてもOK。菜飯になります♪
大量に作って冷凍しておくのも◎。
塩の代わりに醤油大さじ1を加えたり、ツナやかつお節を加え
バリエーションを増やすのもおすすめです!

「鯖江のベテラン主婦特製」ごはんのお供 part.2

やみつき高菜 (4人分)

材料

高菜…200g

調味料

★ 酒…大さじ1
醤油…大さじ2
みりん…大さじ2
塩…小さじ1

作り方

- ①高菜を千切りにする。
- ②鍋に①と★を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
ご飯にかけたり、おにぎりにも◎。



さつまいものポテトサラダ (2人前)

材料

さつまいも…中1本
ブロッコリーの茎…1本分
人参…1/2本

調味料

塩…ひとつまみ
マヨネーズ…大さじ2

作り方

- ①さつまいもを2cmの角切りにして、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで6分程度温める。
- ②ブロッコリーの茎の部分を2mmの輪切りにして、塩(分量外)もみして10分置く。
- ③人参は2mmの半月切りにして、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで1分30秒程度温める。
- ④さつまいもをお好みまでつぶし、塩をひとつまみ入れる。
- ⑤②と③と④をマヨネーズで和えたら出来上がり。

ワンポイント

マヨネーズはなくても甘みが引き立ち美味しく仕上がります。



大根のから揚げ (2人分)

材料 大根…10cm

調味料 酒…大さじ1
醤油…大さじ2
片栗粉…大さじ6



- 作り方**
- ①大根を乱切りにして、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで5分程度温める。
 - ②キッチンペーパーで水気を取り、酒と醤油で和える。
 - ③キッチンペーパーで軽く調味料の水気をとる。
 - ④大根を1つずつ片栗粉に付けて、180度の油で3分揚げる。
 - ⑤器に盛りつけて出来上がり。

ワンポイント 油は少量で◎。フライパンに1センチほどの油を注ぐ位で十分。

ブロッコリーの茎の天ぷら

(2人分)

材料 ブロッコリーの茎…1本分
薄揚げ…1枚
人参…1/2本

調味料 てんぷら粉…100g
水…160ml



- 作り方**
- ①ブロッコリーの茎の部分を2mmの輪切りにし、塩(分量外)もみして10分置く。
 - ②人参は2mmの半月切りにして、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分30秒程度温める。
 - ③薄揚げを油抜きして一口大に切る。
 - ④①、②、③を水でといたてんぷら粉にくぐらせ、スプーンですくい、塊にして180度の油で揚げる。
 - ⑤3分で裏返し、さらに3分程度揚げる。
 - ⑥器に盛りつけて出来上がり。

ミディトマトの天ぷら (2人分)

材料 ミディサイズのトマト…10個

調味料 てんぷら粉…60g
水…80ml



- 作り方**
- ①ミディトマトを半分にカットする。
 - ②水でといたてんぷら粉にくぐらせ、180度の油で3分程度揚げる。
 - ③器に盛りつけて出来上がり。

注意 トマトは必ず半分にカットしないと爆発する恐れがあります。十分にご注意ください。

あしがき

私たちエクネス株式会社ではフードロス削減事業を立ち上げ、世の中のフードロスを削減することを使命に日々活動しております。

お野菜はちょっとした理由で規格外とされたり、余剰生産などにより廃棄されてしまうことがあります。

また、ご家庭でも食べられるのに、過剰に切除して捨てられることの多い部分があるのも事実です。

知っているだけで減らせるフードロスがあること、ちょっとした工夫でおいしく食べられる部分があることを知っていただけますと幸いです。

エクネス株式会社 フードロス事業部

エクネス株式会社について

福井県鯖江市を拠点に、規格外野菜を定期配送するサービス「ロスヘル」を運営する。ロスヘルでは、味には問題がないのに廃棄されてしまう「規格外野菜」を有効活用し販売することで、日本のフードロスの削減を目指す。2022年、日本サブスク大賞特別賞を受賞。

このレシピ集は、エクネス株式会社のフードロス事業部が鯖江市の食品ロス削減推進事業を受託し、鯖江市くらしをよくする会他市民の皆様と鯖江の農家と協力の上、発行したものです。

【企画・開催】

エクネス株式会社フードロス事業部

【協力】

鯖江市くらしをよくする会他市民の皆様
ファーム東陽様／株式会社RUN様

【お問い合わせ先】

エクネス株式会社 フードロス事業部
TEL:050-3612-7498
鯖江市市民生活部 ダイバーシティ推進・相談課
TEL:0778-53-2204

【発行】

2024年3月