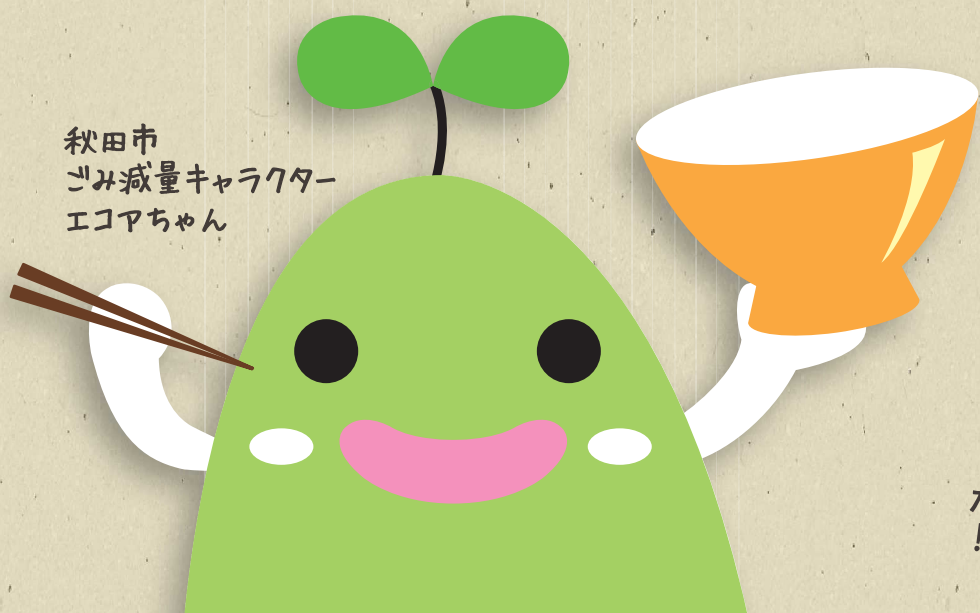




おどろきの  
アイデアが  
いっぱい!!

# 食べきり アイデアレシピ集

TABEKIRI IDEA RECIPE



秋田市  
ゴミ減量キャラクター  
エコアちゃん

「食材を食べきること  
で  
生ごみを減らそう!」  
そんな思いから生まれた  
市民のみなさんによる  
アイデアレシピ集が  
できました!



秋田市地球温暖化  
防止活動推進員  
佐藤 郁子氏



管理栄養士  
桐生 晶子氏

私たちがレシピを監修しました!

みなさんもぜひ、残った料理も  
野菜もゴミにしないアイデア料  
理にトライしてみてください!



秋田市環境部環境都市推進課  
☎018-888-5708

最優秀賞

## 夏満喫!!の【ミネ“スイカ”ローネ】

吉川 ひかるさん作



### 材料と分量 (4人分)

- ・鶏肉..... 200g
- ・夏野菜..... 適量  
(なす・トマト・人参・玉ねぎ・じゃがいも・ズッキーニ・アスパラガス等々...)
- ・スイカの皮..... 適量  
(夏を満喫するために思い切って買った、大玉の厚い皮がオススメ)
- ※鶏肉・夏野菜・スイカの皮で、鍋の満杯(8分目位)に調節します。
- ・オリーブオイルかサラダ油..... 少々
- ・水..... 600~800cc
- ・コンソメ..... 18g(4.5gのスティック4本分)
- ・塩・コショウ..... 少々
- ・トマトケチャップ

### 作り方

- ①鶏肉・夏野菜・スイカの皮を一口角に切ります。  
※スイカの皮は、外側の緑の部分を剥き、白い部分だけを使います。
- ②鶏肉→野菜+スイカの皮の順番で、オリーブオイル(なければサラダ油)で軽くいためます。
- ③600~800ccの水を入れ火を通します。野菜からも水分が出るので、野菜がゴロゴロしていても大丈夫です。
- ④火が通ったら味をみて、コンソメ・塩・コショウ・トマトケチャップで味を調えます。  
(その時の材料で、甘めになったりしますが、そこは台所に立つ人の腕の見せ所。コンソメ・塩・コショウ・トマトケチャップでお好みの濃さに調節します。)  
固まる油分がないので、温めても冷やしても美味しくいただけます。

### 桐生晶子氏 コメント

ゴミになるとかさばるスイカの皮を上手に利用することで、ゴミが減り、野菜たっぷり栄養価も高いので、素晴らしいレシピですね!!!

### 佐藤郁子氏 コメント

ズッキーニと同じウリ科のスイカの皮の利用には、脱帽です。とても素晴らしいアイデアです。食感も楽しみですよ。

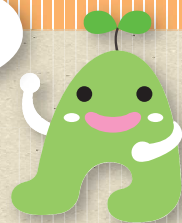
### ① レシピのポイント

大きなスイカは食べ切れなかったり、食べてもゴミの日までにスイカの皮が傷んでしまったり...と、食べた後の処理にも困っていました。そこで、スイカが夏野菜のズッキーニと同じウリ科の植物であることから、ミネストローネでの利用を思いつきました。スイカの皮=味噌漬の再利用はありますが、スープにしたことで、小さな子ども達も食べることが出来ると思いました。

## エコアちゃんの食べきりアイデア



Let's Try!



### その1 たくさんあるよ...トマト編

- 卵スープにトマトを入れてサッと煮込んで、ごはんにかければさっぱり味のクッパに!さらさらっと、トマトもたっぷり食べられます。
- トマトをコトコト煮込んでソースにしたら、保存袋に入れて平らに凍らせると、必要な分だけバキバキ折って使うことができます。
- トマトを白ワインとお砂糖で煮込めば、コンポートのできあがり。トマトが苦手なかたでもデザート感覚で食べられて、傷みかけた梨やリンゴの救済レシピとしてもオススメです。

### その2 たくさんあるよ...ナス編

- ナスをジャムに!驚きですが、リンゴジャム風になって、パンにもヨーグルトにもパッチリ。
- 細切りにして一度電子レンジでチントググッとかさ減ったところにミートソースとチーズをかけて焼けば、ナスミートグラタンに。たくさんのナスも一度にペロリと食べられます。

### その3 たくさんあるよ...キュウリ編

- キュウリを薄い輪切りにして、保存袋で平らに凍らせます。使うときは、必要分だけ自然解凍して水気をギュッと絞って、酢の物にしたり、ポテトサラダに入れたり冬場、キュウリの高価な時期も大活躍。

### その4 たくさんあるよ...枝豆編

- 枝豆を利用した豆腐づくりも楽しいです。粗く粒感を残して作るのがオススメ。
- ゆでた枝豆をさやから出して、冷凍保存。おもちゃがおいしい時期になったら、ずんだあんじ!

### その5 たくさんあるよ...冬瓜(とうがん)編

- 保存がきく冬瓜ですが、そのままだととても大きいのが難点。干し野菜にすれば、かさを減らして保存できるし、煮物にすると味の含みもよくなります。



# ドライカレーそうめん

佐藤 葉子さん作



### 材料と分量 (1人分)

- ハンバーグ.....1個
- パプリカ.....1/2個
- サラダ油.....大さじ1
- 枝豆.....50g
- カレー粉.....少々
- 塩.....少々
- 粉チーズ.....少々
- そうめん.....100g

### ① レシピのポイント

いつも友達からハンバーグを2個頂くので残りの1個はドライカレーにします。枝豆も残るので彩りに利用しました。そうめんは、つゆだけでなくドライカレーにも合います。夏はシンプル料理が一番です。

### 作り方

- 残ったハンバーグをほぐしておく。
  - パプリカを1cm角に切りサラダ油で炒める。
  - ①でほぐしたハンバーグと②で炒めたパプリカと枝豆を混ぜ合わせ、カレー粉・塩を振り入れ、好みの味にする。
  - ゆでたそうめんを皿に盛り、ドライカレーをのせ粉チーズを振りかける。
- ※残ったパプリカは、タマネギ・セロリ・きゅうり等とピクルスにする。

### 桐生 晶子氏 コメント

ハンバーグをほぐすアイデアがGOOD!!  
野菜の彩りもキレイ!!ごはんではなく、そうめんを使用するところも興味をもちました。



# 和から洋へ大变身鍋

建部 早苗さん作



### 材料と分量 (4人分)

- 白菜.....1/4個
- 大根.....1/4本
- 人参.....1/2本
- ゴボウ...10cmくらい
- ネギ.....1本
- エノキ.....1/2株
- 鶏肉.....200g
- ほんだし.....少々
- 酒.....50cc
- めんつゆ.....150cc
- ゆでうどん.....3玉
- ごはん.....3杯分
- 卵.....2個
- とろけるチーズ...2枚
- 黒こしょう.....少々

### ① レシピのポイント

鍋の後に残る栄養たっぷりのスープを生かしたいと思いはじめた我が家の定番リメイク術です。ポイントは最初の段階で少し多めに作ることです。今では次の日の雑炊やリゾットが楽しみで家族で加減して食べる様になりました(笑)リゾットが残ってしまった時にはそこから更にマッシュしたじゃが芋にまぜコロッケにしたりもします。

### 作り方

- ◆鍋で楽しむ
- 白菜・大根・人参・ネギ・エノキ・鶏肉は、食べやすい大きさに切る。ゴボウは、ささがきにして水にさらす。
  - 土鍋に①の具材を入れ、ひたひたになるくらい水を入れる。
  - ほんだし・酒を入れ、火にかけ、具材がやわらかくなるまで煮る。
  - めんつゆで味付けする。
- ◆しめのうどんすきで楽しむ
- うどんを入れ煮込む。

翌日・・・

### ◆雑炊で楽しむ

- 鍋に残った具材を手で粗くつぶす。
- あたためなおし、ごはんを入れ煮込む。
- 溶いた卵を流し入れ火をとめる。

### ◆リゾットで楽しむ

- 残った雑炊をお皿に盛り、とろけるチーズをのせて電子レンジであたためる。
- 混ぜあわせて黒こしょうをふる。

### 佐藤 郁子氏 コメント

お鍋でいただいた料理が最後の一滴まで無駄なく使い切っており、見事です。

審査員特別賞  
[桐生晶子賞]

## セロキゅうチョコパイ



### 桐生晶子氏 コメント

超意外な組み合わせにビックリ!!  
子どもと一緒に作れるおやつとして  
おすすめです!!

柏谷 優<sup>ゆうな</sup><sub>ゆな</sub>ちゃん・美空<sup>みそら</sup><sub>みそら</sub>ちゃん作

### 材料と分量 (2人分)

- ・しゅうまいの皮……………6枚
- ・セロリ……………1cm角・長さ5cm
- ・きゅうり……………1cm角・長さ5cm
- ・チョコビスケット……………2~3枚
- ・油

### 作り方

- ①チョコビスケットをくだく。
- ②セロリ・きゅうりをみじん切りにする。
- ③しゅうまいの皮に②をのせて巻き、  
端に水をつけて止める。
- ④油であげる。

### ① レシピのポイント

少しだけ残ってしまう野菜と子どもが苦手なセロリをチョコ味にすることで食べやすくなり、子どもも食べられたと喜んでいました。  
きゅうりはつけもののきゅうりでも塩味が効いておいしいです。

審査員特別賞  
[佐藤郁子賞]

## ハンパ野菜集合! もちっと千切りミ



### 佐藤郁子氏 コメント

ジャガイモをすりおろして使うことで、食感がモチモチになり、おいしくいただけます。

森合 深雪<sup>ふかゆき</sup>さん作

### 材料と分量 (2人分)

- ・ジャガイモ……………1個
- ・薄力粉……………カップで50cc
- ・豆乳または水……………50cc
- ・余っている野菜 今回は…
  - ・玉ねぎ……………1個
  - ・人参……………1/2本
  - ・枝豆……………皮をとり少量
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・塩……………少々 ・ごま油 ……適量

### ① レシピのポイント

ジャガイモって1~2個だけ余ったりしませんか?そんな時に、余り野菜を使って消費します。冷凍もできるので、後から子供のおやつにしたり、お昼ご飯にしたりします。ジャガイモが入ることで、甘みや風味が良くなるようで、普通のチヂミは食べなかった子供も、このレシピでは食べてくれます。小さい子が食べづらい葉物野菜も食べやすくなります。

### 作り方

- ①ジャガイモをボールにすりおろし、薄力粉・豆乳または水・砂糖・塩を入れ、混ぜる。
- ②玉ねぎ・人参は千切りにして①に入れる。枝豆も投入し混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、十分に温める。②をスプーンですくい、フライパンに落とし、生地が薄くなるように広げる。
- ④焼き色が付いたらひっくり返し、フライ返しで生地をギュギュッとフライパンに押し付ける。美味しそうに焼けたら完成。

まだまだあるよ!みんなのレシピ



## 臭みなし! ふわうまレバーの冷製トマト

桐生晶子氏 コメント

レバーは不足しがちな鉄分の補給に最適。子どもが苦手なレバーをたっぷりの野菜と食べれるのが良いですね。

### 材料と分量 (4人分)

- ・鶏レバー……………400g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・トマト缶……………1缶
- ・こしょう……………少々
- ・玉ねぎ……………1個
- ・酒……………大さじ2
- ・ニンニク……………2かけ
- ・砂糖……………小さじ1
- ・余っている野菜なんでも今回は…
- ・オリーブ油…大さじ2
- ・人参……………1本
- ・乾燥バジル(なくても可)
- ・ピーマン……………1個
- ・キャベツ……………1/8個

### ① レシピのポイント

冷蔵庫に余っている野菜何でも投入します。野菜から旨みがあるので、塩分が少しでも美味しく感じます。1歳の子供もこのレシピにすると、レバーがしっとり、臭みもないのでパクパク食べてくれます。少し多めのニンニクがアクセントになって大人も満足です。

### 作り方

- ①鶏レバーを一口大に切り、酒大さじ1(分量外)を入れた水に10分ほどさらし、水切る。
- ②大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。ポコポコと沸騰したら①のレバーを入れ、しっかり蓋を閉めて火を止め、30分そのままにする。30分たったらザルにあげ、レバーを軽く水洗いして水切る。
- ③②で30分待つ間にトマトソースを作る。野菜類は全てみじん切りにする。粗いみじん切りでOK。
- ④冷たい鍋にニンニク・オリーブ油を入れ弱火にかける。香りが立ってきたら、野菜類を全て入れ炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、トマト缶を入れ強火にする。グツグツしてきたら、そのまま1分ほど蓋を開けたままにし、酸味を飛ばす。
- ⑥野菜類がひたひたになるくらいの水を入れ、塩・コショウ・砂糖・酒を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦野菜が煮えて、水気が少なくなってきたら、②のレバーを入れて軽く混ぜる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし、バジルを振りかけて完成。



## ランチに☆レバーの トマトスパゲッティ

佐藤解子氏 コメント

スパゲティを半分に折ることで、時短にもつながります。

### 材料と分量 (2人分)

- ・残りのレバーの冷製トマト
- ・スパゲッティ……………2人分
- ・塩……………少々
- ・コショウ……………少々
- ・お好みで粉チーズやバジル

### ① レシピのポイント

前日に作ったレバーの冷製トマトは大抵余るので、次の日のランチは Pasta に。子供が食べやすいのと、フライパンで茹でやすいように、スパゲッティは半分に折って茹でています。

### 作り方

- ①フライパンに湯を沸かし、塩(分量外)を入れる。スパゲッティを半分に折り茹でる。袋に書いてあるゆで時間から1分少なく茹で、湯を切る。
- ②レバーの冷製トマトのレバーを小さめに切る。レンジで軽く温めてからフライパンにあげ、①の茹で汁をお玉1杯分加える。
- ③②に①を入れて、1分ほど汁を吸わせるようにして炒める。味をみて、塩・コショウを足す。
- ④お好みで粉チーズやバジルを振りかけ完成。

## 私だって主役よ! じゃが皮きんぴら



佐藤解子氏 コメント

ホーミングがいろいろありますが、皮には、鉄分やビタミンが多いので、これだけでも立派な一品です。

### 材料と分量 (2人分)

- ・じゃが芋の皮……………2コ分
- ・みりん……………小さじ1
- ・めんつゆ……………大さじ2
- ・水……………大さじ1

### ① レシピのポイント

いつもは捨ててしまうじゃが芋の皮を揚げてまぜるだけで出来ちゃう時短レシピです。

### 作り方

- ①じゃが芋の皮をむき、細切りにする。
- ②15分程水にさらしアク抜きをした後、水からあげてキッチンペーパーで水気をふきとる。
- ③油でカラッとさせるまで素揚げする。
- ④めんつゆ・みりん・水を合わせ、そこに素揚げした皮を入れ、まぜ合わせる。



桐生晶子氏 コメント

ホットケーキミックスを使うと簡単にでき、どんな残り野菜も子どもが喜んで食べやすいメニューです!!

### 材料と分量 (2人分)

- ・ホットケーキミックス……………100g
- ・牛乳……………70cc
- ・ミニトマト……………3コ
- ・卵……………1コ
- ・ベーコン……………20g
- ・ピーマン……………1コ
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・人参……………20g
- ・マーガリン……………少々
- ・玉ネギ……………1/2コ

### ① レシピのポイント

もともとは野菜嫌いの子どものために考えたレシピでしたが、コーンやツナ、プロッコリーなど冷蔵庫に残っている野菜などなんでも合うので我が家のお助けメニューです。あまじょっぱい味が意外と(!?)お酒のおつまみにもなります。

### 作り方

- ①ミニトマトは4等分、ピーマン・人参・玉ネギ・ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ①で切った材料をしんなりするまで炒める。
- ③ボールに卵・牛乳を入れ混ぜ、さらにホットケーキミックスをふり入れ空気をふくませるように混ぜる。全体が混ざったら、炒めた野菜を入れさっくり混ぜる。
- ④フライパンをあたため弱火にし、油のかわりにマーガリンを入れ生地を流し入れる。
- ⑤表面がブツブツしたらさっぱり返してさらに焼く。竹くしをさして生地がつかなければ完成。※焼きあがったらラップをかけて粗熱をとると、よりしっとりとした仕上がりになります。
- ⑥お好みの大きさにカットする。