

食品ロスを防ぐ。大根 1 本使い切り術。

だいこん菜めし



材料 (4人分)	米	2合
	大根菜	150g
	ちりめんじゃこ	30g
	酒	大さじ1
	塩	少々

作り方

- ① 米はといて、水気をきり、ちりめんじゃこ、酒、塩を加え、2合の目盛に合わせ水を入れ、炊く。大根菜は塩ゆでして、きざんで水気を絞る。
- ② ご飯が炊きあがったら、①の大根菜を入れ、混ぜ合わせる。

大根と豚バラの炒め煮



材料 (4人分)	大根	800g
	豚バラ肉(ブロック)	300g
	いんげん	4本
	だし汁	300cc
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	ごま油	大さじ1

作り方

- ① 豚バラは一口大に切り、大根は皮をむいて乱切りし、10分程度下茹でしておく。
- ② いんげんはすじをとり、ゆでて水に取る。

- ③ フライパンにごま油を入れ火にかけ、①を炒める。
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、酒を入れ、火にかけ③を入れ、15分ほど煮ます。
- ⑤ ④に醤油、みりんを入れて汁気がなくなるくらい煮詰め、器に盛り②を添える。

健康ふりかけ



材料	大根菜 (大根1本分の葉に対して)	½量
	いりごま	10g
	ちりめんじゃこ	30g
	さくらえび	2g
	焼き海苔	½枚

作り方

- ① 大根菜はさつと茹でてから細かく刻む。キッチンペーパーで水気をとり、フライパンでから炒りする。
- ② 一度①を取り出し、ちりめんじゃこ、小エビを入れ炒る。次にちぎった焼き海苔を入れる。
- ③ ①と②、いりごまを混ぜる。

☆大根の葉を使って

- きんぴら・・・皮150g 赤唐辛子1本 ごま油小さじ1 醤油大さじ2 酒大さじ2 砂糖大さじ1 (細切りにし、ごま油で炒め、調味料で味付けする。人参やピーマンを入れてもよい。)
- みそ炒め・・・皮120g 菜30g ごま油小さじ1 昆布だし大さじ1 みそ小さじ1 みりん小さじ1 砂糖小さじ1
- 刻み漬け・・・皮150g 大根菜100g 塩小さじ1

柿なます



材料 (4人分)	大根	250g
	人参	15g
	柿	1/3個
	塩	小さじ3/4
	A:甘酢	
	砂糖	20g
	米酢	20cc
	だし	30cc
	塩	少々

作り方

- ① 大根、人参、柿は皮をむいて5mm幅にし、3~5cm長さの短冊切りにし、塩をふっておく。
- ② 水が回ったら手で軽くもみ、さっと洗いふきんで包みしつかり絞る。
- ③ Aの甘酢の材料をひと煮立ちさせ冷ます。
- ④ ②の材料をボウルに入れて③の甘酢を加える。

大根の味噌汁



材料 (4人分)	わかめ(乾)	3g
	なめこ	60g
	大根先	2~4cm
	煮干し	30g
	水	800cc
	味噌	大さじ2
	(煮干し佃煮)	
	煮干し、みりん、しょうゆ、ごま 各適量	

作り方

- ① 大根は短冊に切る。わかめは湯で戻しておく。
- ② 鍋に水と煮干しを入れて火にかけ、だしをとる。
- ③ ②に①の材料を入れ大根が柔らかくなったらなめこを入れ、2分ほど煮たら味噌を入れる。
- ④ 煮干しの出しがらはフライパンで炒ってみりん・醤油で味付けする。(ごまをふってもよい。)

☆大根の葉を使って

■しるあえ・・・葉100g 木綿豆腐1/4丁 あたりごま大さじ1 味噌大さじ1 砂糖小さじ2

(葉を色よく茹で、水気を絞り3cmの長さに切る。豆腐はくずし、ザルにあげ、水切りし、すりつぶし、調味料を加えすりませ、しぼった葉を和える。)

■炒め煮・・・葉150g ごま油小さじ2 いりごま少々

A: 昆布だし50cc 醤油大さじ2 砂糖小さじ1

(葉をさっとゆで4~5cmの長さに切る。ごま油を熱し、中火で葉が油になじむまで炒め、次にAを加えて汁気がなくなるまで煮る。)

■牛肉の大根葉巻き・・・葉10cm 1本分 牛薄切り160g 醤油少々 小麦粉適量 サラダ油小さじ1

A (酒大さじ1 みりん大さじ1 醤油大さじ1 練りわさび小さじ1)

葉はラップに包んでレンジで1分20秒加熱し、広げてしょうゆをふり、冷ます。牛肉は葉の長さにあわせて広げ、小麦粉を薄くふり、巻き、全体に小麦粉をふる。フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き付け、転がしながら焼いてAをからめる。最後に食べやすい大きさに切る。

食品ロスを防ぐ。鮭を燻製にして保存。

鮭の燻製



材料

鮭 1匹
(三枚におろし、5~6cmの幅に切る。
6~8切出来る)

～準備する物～

- ・一斗缶 1缶
- ・木製チップ
- ・ガスボンベ 2~3本
- ・ガス台

燻製の前に…

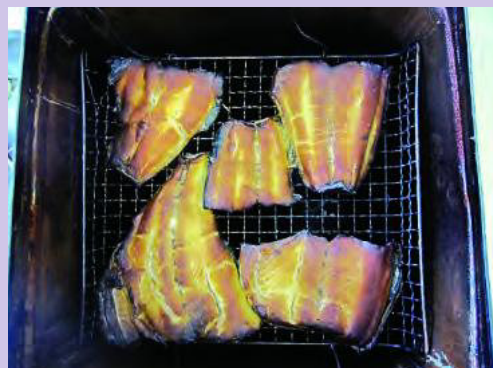
下準備

- (1) 水1,000ccに塩80~100gを溶かし漬け込む。尾の方は身がうすく、漬け込みすぎると塩辛くなるので早めに上げる。
- (2) 網の上へのせ、10~15時間干す。



作り方

- ① ガス台の上に1斗缶を置く。1斗缶の中にアルミの器に木製チップを入れたものを2~3個均等に並べる。先を曲げた針金を上から20~25cmのところを4本吊り下げその上に1斗缶に合わせ折り曲げた金網を針金にひっかけのせる。その上に厚めの鮭を乗せる。次に先ほどと同様に上から10~15cmのところを、針金を下げ、金網をのせ、残りの鮭を並べる。
- ② 火をつけ、ふたをし、弱火の場合約1時間、強火の場合約30分くらいで出来上がる。そのままでもできるが、上の段は、途中ひっくり返せるので、色味を見て焼くことも出来る。



☆ 鮭の燻製を食べた後、骨についた身をふりかけにする

- ① 鍋に水1,000ccと塩100gを入れ温め、沸騰したら身のついた骨を入れる。
- ② ゆであがったら身を骨からはずし、フライパンに入れ、中火で炒る。パラパラになったらごまを入れる。

食品ロスを防ぐ。郷土料理はエコ料理。

きのこご飯



材料(4人分)	米	2合
	椎茸	3枚
	しめじ	100g
	まいたけ	30g
	薄揚げ	1枚
	A	
	出し汁	350cc
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	塩	小さじ½

作り方

- ① 米はとき、30分位水につけておき、その後、ザルにあげ、水をきっておく。
- ② 椎茸は石づきをとり、薄切りにし、しめじは石づきをとり、ほぐし、まいたけはほぐす。薄揚げは油抜きし、半分に切り、細切りにする。
- ③ 釜に①の米とAの調味料を入れ混ぜ、材料を上に乗せ、炊く。
- ④ 炊き上がったならよく混ぜ椀に盛り付け、好みで紅ショウガを散らす。

しいたけの煮物



材料(4人分)	干し椎茸	15枚
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
	水	500cc

作り方

- ① 干し椎茸は水で戻す。椎茸の戻し汁はこしてゴミをとり、鍋に入れ、水と合わせて500ccにする。
- ② ①を煮立てて、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、煮絡める。

えびす



材料(4人分)	棒寒天	1本
	水	500cc
	砂糖	50g
	醤油	大さじ1
	卵	1個
	塩	小さじ¼
	しょうが	1かけ

作り方

- ① 棒寒天はよく洗ってから、水につけて柔らかくし、小さくちぎって水気をしぼる。しょうがはすりおろして、汁をしぼっておく。

- ② 鍋に分量の水を入れ、①の寒天を入れてかき混ぜ、しばらくつけておく。
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰してきたら弱火にして5分程煮て溶かす。
- ④ 砂糖、塩、醤油で味付けし、溶きほぐしておいた卵を細く流し入れる。卵がやや固まったら、しょうが汁を入れ、ひと混ぜして火からおろす。
- ⑤ ④の鍋を水につけて粗熱をとり、流し箱に入れて冷やし固める。
- ⑥ 固まったら型から取り出し、好みの大きさや形に切る。

* 棒寒天の代わりに、粉寒天4gを利用してよい。* 塩を入れずに、しょうゆ大さじ2にしてもよい。

なめこのおろし和え



材料 (4人分)	なめこ	200g
	大根	300g
	酢	大さじ1～2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	少々

作り方

- ① なめこは熱湯に通し、水気をきっておく。
- ② 大根をおろし、軽く水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ 器に大根おろしを盛り、その上になめこをのせ、合わせた調味料をかける。

さつまいものつるの炒め煮



材料 (4人分)	さつまいものつる	250g
	サラダ油	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

- ① さつまいもの茎は葉をとり、2～3cmの長さに切り、水にさらします。熱湯で5分ほどゆで、再度水にさらします。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、水を切った①を入れ、油が回ったら、しょうゆ、砂糖、酒を入れ煮詰めます。

むかごごはん



材料 (4人分)	米	2合
	むかご	90g
	水	400cc
	昆布	10cm角1枚
	A	
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1

作り方

- ① 米はといて、ザルにあげておく。
- ② むかごは洗って、水気をきっておく。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、Aの調味料、昆布、水を入れ2合の目盛に合わせ、ひと混ぜします。
- ④ むかごと昆布をのせ、スイッチを入れ、炊きます。
- ⑤ 炊き上がったら、昆布を取り出し、ご飯とむかごを混ぜ、茶碗に盛ります。

ぼたもち



材料 (20個分)	
◎あん	
あずき	300g
砂糖	250g
塩	小さじ1
◎もち	
もち米	2.5合
うるち米	0.5合
塩	小さじ1弱

作り方

◎あん

- ① 鍋に洗った小豆とたっぷりの水を入れて強火にかける。
- ② 煮立ったらザルにあげ、一度お湯を捨てる。小豆を鍋に戻して、小豆ががくれるくらいの水を加えて中火で煮る。
- ③ 2度ほど差し水をしながら、指先で軽くつぶせるくらいまで柔らかく煮る。
- ④ すりこぎで適度につぶした後、砂糖を2～3回に分けて加え、かき混ぜながら煮込む。へらで混ぜた時に鍋底が見えるようになるまで練りこむ。
- ⑤ 塩を加える。
- ⑥ 冷めてから20等分にまとめる。

◎もち

- ① もち米とうるち米を合わせてとき、普段のお米を炊くときよりも少し多めの水で炊く。
- ② 炊き上がったたら塩を入れ、熱いうちに水でぬらしたすりこぎでトントンとつき、半つぶしにする。
- ③ 20等分にして、それぞれ小判型にかるくにきる。
- ④ あんの一つ分を手のひらに丸く広げ、中心にご飯をのせる。あんをご飯にかぶせるようにしながら包み込み、小判型に整える。



ぼぼらざい



材料 (4人分)	
大豆	75g
大根	150g
かぼちゃ	250g
みょうが	8個
砂糖	大さじ½
しょうゆ	小さじ½
塩	小さじ½
出し汁	少々

作り方

- ① 大豆は前日に一晩水に浸し、洗って指で挟んでつぶれる程度の固さに煮る。かぼちゃは皮つきのまま乱切りにする。大根はいちょう切りにする。みょうがは縦半分切り、薄切りにする。
- ② 鍋に大豆、大根、水をひたひたより少なめに入れ、煮る。

むかごのごまみそ和え

材料 (4人分)	むかご	200g
	黒ごま	50g
	砂糖	50g
	味噌	90g

作り方

- ① むかごはすり鉢に入れ、ひたひたの水を加え手の平でむかごをまわしながら、表面の薄皮をむく。
- ② たっぴりの湯でやわらかくなるまで①をゆでる。
- ③ 香ばしくごまを煎り、油が出るまでよくすり、ごまみそを作る。
- ④ ②を③に入れ、上下、そっと返しながらむかごにごまみそをからませる。

くるみ寒天

材料 (作りやすい分量)	棒寒天	1本
	水	300cc
	砂糖	50g
	醤油	25cc
	くるみ	25～50g

作り方

- ① 棒寒天をちぎって水に浸す。
- ② 水が沸騰したら浸した寒天を固く絞って入れ、火は弱火にして透明になるまでよく混ぜ、しっかり溶かす。
- ③ ②に砂糖・醤油を入れてよく混ぜる。煮立ったら粗熱をとり、トレーに流す。
- ④ 2分後にくるみを散らす。



赤ずいきの酢の物

材料 (4人分)	赤ずいき	300g
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

作り方

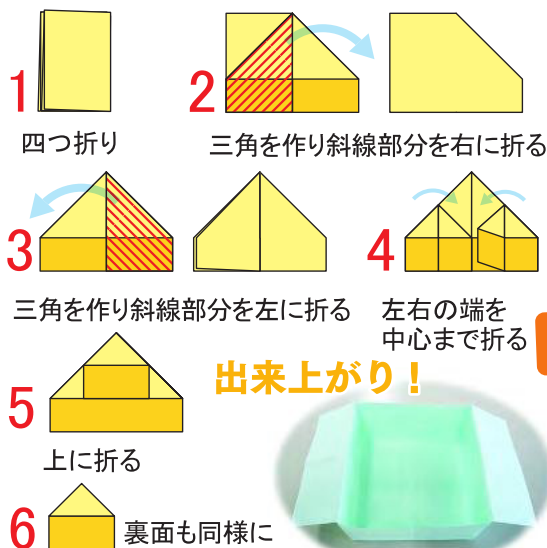
- ① 赤ずいきは薄皮を取り、3cmくらいの長さに切る。鍋に入れ弱火でよく空炒りし、水分をとる。
- ② 酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、空炒りした①を入れて和える。
(きれいなピンク色になります。)

かっちり豆

材料 (4人分)	大豆	300g
	砂糖	100g
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	50cc
	塩	少々
	水	適量

作り方

- ① 大豆はきれいに洗い、ザルに取っておく。
- ② 鍋に大豆と調味料を全て入れ、弱火でゆつくり煮汁がなくなるまで煮る。
(2時間くらいかけてゆつくりと煮るとつやよく仕上がる。)



『チラシのごみ入れを作ろう!』

生ごみは、排水口のごみ受けや三角コーナーにためておくと、水をふくんで量が増えてしまいます。また、水をよごすだけでなく、ゴミを燃やす時にエネルギーがたくさん必要になります。ゴミはすぐに水気をしっかり切って捨てましょう。