

## 食品ロスを防ぐ。白菜 1個まるごと使い切り術。

### 豚肉と白菜の重ね蒸し焼き (チーズ入り)



材料 (5人分)	豚もも肉(薄切り)	300g
	塩	小さじ½
	コショウ	少々
	スライスチーズ	5枚
	塩	少々
	白菜	¼個(600g)
	オリーブオイル	小さじ2
	クレソン	20g

#### 作り方

- ① 豚肉は塩、コショウを振り、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて蓋をし、中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ③ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、クレソン(ほうれん草サラダ等)を添える。

### 魚の缶詰と白菜の煮物



材料 (5人分)	白菜	¼個(500g)
	魚の水煮缶	1缶
	えのき茸	1パック(大)
	生姜(千切り)	少々
	黒コショウ(粗びき)	少々
	(煮汁)	
	水	1½カップ
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	小さじ½

#### 作り方

- ① 白菜の葉、軸は大きめのザク切に、芯は薄切りにする。えのき茸は根元をきり落とし、半分の長さに切ってほぐす。魚は缶汁ごとボウルにあげ、ほぐしておく。
- ② 鍋に煮汁の材料と魚、缶汁、えのき茸を入れて中火にかけます。白菜の芯と軸を入れ、葉をのせて蓋をする。煮立ったら弱火にし、12~15分間ほど煮、生姜をのせサツと混ぜる。
- ③ 器に盛り付け黒コショウを少々振る。

### 白菜のゆず和え



材料 (5人分)	白菜	400g
	ゆずの絞り汁	大さじ½
	醤油	少々
	塩	少々
	ゆずの皮(千切り)	適量
	削り節	適量

#### 作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、柔らかくゆで、ザルに取って冷まし軽く絞る。
- ② ゆずの絞り汁と皮、醤油、塩を加えて混ぜ、味がなじむまで2~3分おく。
- ③ 削り節を少量残し、加えて混ぜ器に盛り、残りの削り節を天盛りのにのせる。

## 白菜とリンゴのサラダ



材料 (3人分)	白菜	3枚(300g)
	リンゴ	½個
	塩	少々
	マヨネーズ	大さじ3(42g)
	ヨーグルト(無糖)	大さじ3
	コショウ	少々

### 作り方

- ① 白菜は、葉と芯に切り分け、それぞれ3cm長さの千切りにする。芯は塩をふってしばらくおき、しんなりしたら汁をきる。リンゴは良く洗って皮付きのままいちちょうりにする。
- ② ボウルにマヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ、①を加え和える。

## 白菜のハムしそ巻き



材料 (3人分)	白菜	3枚(300g)
	ハム	5枚
	青じそ	6枚
	おろし生姜	少々
	(甘酢)	
	┌ 酢	大さじ1½
	└ 塩	少々
砂糖	大さじ½	

### 作り方

- ① 白菜は、洗って茹でる。芯の部分をそいで、千切りにする。ハムも千切りにする。
- ② 巻きすに白菜の葉1枚を横向きに広げ、手前に青じそを2枚、ハムと白菜の芯の半量をのせる。手前からゆるまなようにくるりと巻き、ギュッと絞って両端を押し込む。2cm長さに切り、切り口を上にして皿に盛る。
- ③ 甘酢の材料を混ぜ合わせ、好みでおろし生姜を混ぜる。

## 野菜スープ



材料 (5人分)	豆水煮缶	小1缶
	人参	5cm
	玉葱	中1個
	白菜	2枚(200g)
	ブロッコリー	6房(½株)
	トマト	1個
	オリーブオイル	大さじ1
	水	5カップ
	固形コンソメ	2個
	塩	ひとつまみ
	コショウ	少々

### 作り方

- ① 野菜は全て1cm角に切る。ブロッコリーのみ下茹でする。豆水煮缶は水をきる。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、人参を加え炒め、次に玉ねぎと甘みが出るように塩ひとつまみも入れ、炒める。玉ねぎがしんなりして甘みが出るまで炒める。次に白菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②が炒まったらトマト、水を加え、沸騰したらコンソメを加え、アクを取ります。
- ④ 15分程度弱火で煮込んだらブロッコリー、塩・コショウを入れ味を調えます。

## 食品ロスを防ぐ。残り野菜を使ってポタージュ作り。

## ブロッコリーのポタージュ



材料	ブロッコリー	½株
	じゃがいも	1個
	玉ねぎ	1個
	バター	大さじ2
	コンソメ	2個
	水	1½カップ
	塩・こしょう	少々
	牛乳	1½カップ
	コーンフレーク	12g
	生クリーム	小さじ4

## 作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、芯は薄切りにし、塩ゆでする。
- ② 鍋にバターを熱し玉ねぎを炒め、しんなりしたら水、コンソメを入れる。次にじゃがいもを加え煮、火が通ったら、ブロッコリーと一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋に②をもどし、牛乳、塩・こしょうを加え、味を調える。
- ④ ③を器に注ぎ、生クリームを小さじ1ずつ4つの器にかけ、コーンフレークを浮かべる。

## かぼちゃのポタージュ

材料（4人分）	かぼちゃ	240g
	玉ねぎ	120g
	バター	小さじ2
	水	400cc
	固形コンソメ	2個
	牛乳	250cc

## 作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り、一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ焦がさないように炒め、かぼちゃを加え、さらに炒めて、水・固形スープの素を入れて煮、やわらかくなったらミキサーにかける。
- ③ 鍋に①をもどし、牛乳を入れて火にかけ、とろみをつける。
- ④ 器に盛り、パセリやクルトンなどあれば、好みで散らす。

## 野菜のポタージュ

材料	かぶら	大1個
	かぼちゃ	¼個
	玉ねぎ	½個
	さつまいも	½本
	人参	½本
	バター	大さじ1
	水	300cc
	固形スープの素	1個
	スキムミルク	35g
	はちみつ	小さじ½
	パセリ、クルトンなど	適量

## 作り方

- ① 野菜は細かく切ってバターで炒め、水と固形スープの素を加えて煮る。
- ② ①をミキサーにかけ、ぬるま湯でといたスキムミルクとはちみつも入れる。
- ③ 再度鍋に移して温め、パセリやクルトンなど好みのものを散らす。



☆エコ料理は誰でもできる！『エネルギーを大切に使う。』

火加減のこまめな調節など効率のよい調理法で、電気・ガスの使用を抑える。水は流しっぱなしにしない。ため水で食器を洗い、最後にきれいな水ですすぐ。など、無駄に使わないようにしましょう。

食品ロスを防ぐ。余った食材を使って漬物作り。

## 大根酢漬け



材料 (2人分)	大根	350g (中½本)
	塩	10g弱
	酢	10cc
	砂糖	大さじ6(60g)
	赤唐辛子	½本

### 作り方

- ① 大根は½等分し、幅5mm位に切る。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ② 大根に塩をまぶし、よく混ぜ、3~4分位待ち、水気が出てきたら、酢と砂糖を加え、かきまぜる。
- ③ そのまま涼しい所で一晩寝かしたら、赤唐辛子を加える。

## 白菜漬け

材料	白菜	2株(約5kg)
	塩	150g~175g (白菜の重量の3~5%)
	A	
	ゆずの皮	1個分
	出し昆布(細切り)	30cm
	赤唐辛子	3~4本
	水(呼び水)	2カップ

### 作り方

- ① 白菜は根元に包丁を入れ6~8つに割り、洗って水をきる。
- ② ①をざるなどに広げて半日ほど日光にあてて干す。
- ③ ②の白菜の葉を手で開き塩をもみ込みながら全体にふる。
- ④ 容器の底に塩を少々振り、③の白菜を根元と葉先を交互にしながらかき混ぜ、その上にAを少しずつちらし、白菜、Aと繰り返しながら詰め、最上段には塩を多めに振って容器の1/5~1/4ほどの高さまで呼び水を注ぎ、押しつぶをして白菜の重量の2倍の重石をのせ、3~4日漬け込む。

\*水が上がって1~2日が浅漬け、4~5日めで味がなれてくる。

## にしんだいこん

材料	身欠きにしん	10本
	大根	5本
	にんじん	½本
	赤とうがらし	2本
	糀材料の2~3%	
	塩(下漬け用)	材料の3%
	塩(本漬け用)	材料の0.5%
	昆布	適量
	塩	少々

### 作り方

- ① 身欠きにしんは2日くらい米のとぎ汁につけて、アク抜きをし、よく洗って3cmに切る。昆布は適当な大きさに切ります。
- ② 大根は2~3日干して、しんなりしたものを短冊か乱切り、人参も同様に切り、赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ③ 容器に塩を振り、野菜を入れ、下漬け用の塩と赤とうがらしを加えて重石をして、1週間くらい下漬けします。
- ④ 下漬けした野菜をざるに上げて水分を切り、こうじはぬるま湯に5時間くらい漬けて発酵させ、本漬け用の塩と混ぜておきます。
- ⑤ 容器の底に塩を振り、こうじ、下漬けした野菜、昆布、にしんを交互に重ねて重石をし、1か月くらい漬けておきます。

## こんかにしん

材料	ガラニシン	3kg(100本)
	醤油	1升5合
	ぬか	3升
	糀	1枚(多くてもよい)
	唐辛子	2パック
	塩	1つかみ

### 作り方

- ① 糀は米の粉が入らないように網をとす。②唐辛子はハサミで輪切りにする。③ニシンはタワシで裏、表、さっと洗ってザルにあげて塩をふる。④ザルをふって、ニシンに付いた塩をよく落とす。⑤桶にナイロン袋を二重にして入れ、糀、唐辛子、(味の素)を入れてニシンを並べる。

- ⑥⑤を繰り返す。⑦最後にしょうゆを少しずつ加え、ニシンがかくれるように糀を少しがぶせる。⑧ナイロン袋の空気をぬいて、二重になった袋の口をそれぞれひもで縛る。⑨落としつぶをして、重石(5~7kg)を乗せる。⑩新聞紙とナイロン製の風呂敷を使って密封する。⑪漬け始めてから10日くらいの時、糀が乾いていたら醤油を注ぎ入れる。(10月までは絶対に開けない。遅くとも3月25日までに漬ける。)

## 食品ロスを防ぐ。郷土料理は工コ料理。



### ■報恩講料理とは・・・

村の家々では毎年親鸞聖人のご遺徳をしのび報恩講を行いました。親戚縁者が集まり、山で採れたものや畑で採れたものをお膳に盛ったものを頂きました。日頃の労をねぎらい、日頃は質素な食事だが、この日ばかりはたらくふく食べられる大盤振る舞いの日でした。そして、食べ残したご馳走は持参したお重に詰め家族のために持ち帰りました。

(写真：旧 白峰地区)

### 炊き合わせ煮物



材料 (4人分) 油揚げ 大4枚  
千石豆 20本  
じゃがいも 中8個  
酒・みりん・砂糖・しょうゆ・出し汁

### 作り方

- ① 厚揚げは油抜きし、出し汁2カップ、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2で煮る。
- ② 千石豆は軸と、すじをとり、出し汁2カップ、酒大さじ2、みりん大さじ1、薄口醤油大さじ1で煮る。
- ③ じゃがいもは、皮をむいてゆでる。ゆでたじゃがいもにだし汁2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2を入れ、煮る。

### 小豆の煮物



材料 (4人分) 小豆 250g  
塩 ひとつまみ

### 作り方

- ① 小豆はさっと洗い、鍋に入れ、1リットルくらいの水を入れて火にかけます。
- ② 沸騰したらゆで汁を捨てて、再びたっぷりの水を入れて火にかけます。
- ③ 2回目の渋抜きをします。水を入れ、沸騰するまで火にかけ沸騰したきたら茹で汁を捨て、再度水をたっぷり入れます。
- ④ 3回目の下茹でをします。水を入れ、茹で汁は捨てず、そのまま小豆が柔らかくなるまで煮ます。沸騰したら弱火にして1時間ほど煮ます。
- ⑤ 約1時間で小豆は指でつぶせる柔らかさになります。小豆が柔らかくなったら、ざる上げて汁を切ります。
- ⑥ 鍋に汁を切った⑤を入れ、塩をふり、弱火にかけ、焦げ付かないようにそっと混ぜながら汁気をとばします。

### ぜんまいの煮物



材料	ぜんまい	100g
	出し汁	2カップ
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2

#### 作り方

- ① ぜんまいは乾燥ぜんまいの場合は一昼夜水で洗い、繰り返し、水をかえ、洗う。冷凍の場合は戻す。
- ② 長さを切りそろえ、出し汁2カップ、酒大さじ3、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2を入れ煮る。
- ③ 10本を束にして盛り付ける。

### 紅白なます



材料 (4人分)	大根	300g
	塩	小さじ1
	砂糖	大さじ1½
	酢	大さじ2
	人参	30g
	塩	少々
	酢	小さじ1
	くるみ	4かけ

#### 作り方

- ① 大根と人参は4cm位の長さのせん切りにする。
- ② 大きめのボールに大根を入れ塩を振り、初めは弱く、水気が出てきたら徐々に強くもむ。人参も同様に別のボールに人参を入れ、塩を振りもむ。
- ③ しんなりとしてきたら大根は2～3回に分けて水気をしぼる。人参も水気をしぼる。
- ④ 大根に砂糖と酢を合わせた調味料をかけ、混ぜる。人参は酢をかけてなじませる。
- ⑤ 食べる直前に大根と人参を和え、碗に盛り付け、くるみをのせる。

### こくしょ (金時豆&栗)



材料 (4人分)	金時豆	250g
	栗	12個
	砂糖	100g
	塩	小さじ½

#### 作り方

- ① 金時豆は一晩水にひたして戻します。栗は皮をむきます。
- ② 金時豆はつけ汁ごと、強火にかけて、下茹でします。沸騰したらざるにあけ、茹で汁を捨てます。
- ③ 再度水をかぶる程度に加え、栗も加え、柔らかくなるまで煮ます。(約30分)
- ④ 柔らかくなったら茹で汁を捨て、鍋に金時豆・栗を戻す。
- ⑤ 砂糖、塩、水大さじ1を加え、軽く混ぜ、弱火にかける。5分程煮る。
- ⑥ 金時豆を碗に盛り、栗をのせる。

## くずまわし

材料 (4人分)	くるみ	50g
	くり	150g
	さつまいも	800g
	じねんじょ	60g
	米粉(うる米)	3.5カップ
	塩	小さじ1
	砂糖	80g
	水	10カップ

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき2cm幅のいちよう切りにして、水につけておく。じねんじょは皮をむき、乱切りにする。栗は皮をむいてシブをとる。小さいものはすり鉢ですって取る。
- ② 鍋にさつまいも、じねんじょ、くりを入れ水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして煮る。
- ③ 材料が煮えたら、汁をひたひたになるまで捨てる。
- ④ 弱火にかけながら砂糖、塩、くるみを入れてこね、最後に米粉を振り入れ練る。練り具合があまり固くならないよう気を付ける。

## 人参のくるみ和え

材料 (4人分)	人参	中2本
	くるみ	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	A	
	塩	小さじ¼
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ½

### 作り方

- ① 人参は拍子切りにし、ひたひたの水に砂糖、しょうゆを入れてゆで、水気をきる。
- ② くるみをすり鉢でよくすり、Aを入れる。
- ③ ①を入れて和える。

## かぼちゃの小豆煮

材料 (4人分)	かぼちゃ	½個
	小豆	250g
	砂糖	350g
	塩	少々

### 作り方

- ① かぼちゃは半分に切って、種を取りのぞき、好みの大きさに切っておく。小豆はきれいに洗っておく。
- ② 鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、さらに水を入れ、小豆が柔らかくなるまでよく煮る。途中水が無くなったら足しながら煮る。
- ③ 小豆がやわらかくなったら砂糖を入れ、更に煮る。
- ④ 切ったかぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩を少々入れ、味を調える。

## 柿の白和え

材料 (4人分)	柿	大1個(200g)
	こんにゃく	½枚
	木綿豆腐	1丁
	白いりごま	大さじ3
	白味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	醤油	小さじ1
	塩	小さじ½

### 作り方

- ① 豆腐とこんにゃくはそれぞれ湯通しし、豆腐は冷めたら水気をしほす。こんにゃくは短冊切りにする。柿は皮をむき、さいの目切りにする。
- ② ごまをすり鉢でよくすり、味噌、砂糖、醤油、塩を加え、豆腐をすりつぶしながらよく混ぜ合わせてなめらかな和え衣にする。
- ③ ②の衣とこんにゃく、柿を和える。



### ☆報恩講メニュー

・ご飯・お汁・つぼ(ゆり根とくるみの甘煮)・酢の物(黒豆なます、ごぼうのころがし)・煮物(堅豆腐、舞茸)  
 【お引物】・うどの粕和え・くずまわし・くるみ寒天  
 ・ごごみごま和え・ぼたもち・煮物(ふき、こんにゃく)  
 ・堅豆腐刺身

(写真: 旧 尾口地区)

## 食品ロスを防ぐ。日持ちのする工夫の詰まった正月料理。

### ごぼうとかいぼしの煮物

材料	かいぼし	30g
	ごぼう	120g
	三温糖	大さじ1½
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	40cc

#### 作り方

- ① かいぼしの頭と内臓をとる。ごぼうは短冊切りにし、水にさらす。
- ② かいぼしを熱湯に入れて、サッとゆでる。
- ③ 鍋に三温糖、みりん、しょうゆ、水をそれぞれ半量ずつ合わせて沸騰させ、その中に、②を入れて味がしみ込むまで煮る。
- ④ 一度かいぼしを取り出し、かいぼしを煮た汁に再度三温糖、しょうゆ、みりん、水を加え、ごぼうを加え汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ かいぼしとごぼうを器に盛り付ける。

### はりはり漬け

材料	干し大根	1kg(約5本)
	梅干し	7～15個
	昆布	10～15cm
	するめ	½枚
	しょうゆ	1カップ
	三温糖	150g
	酢	½カップ
	唐辛子	2～5本

#### 作り方

- ① 干し大根は洗って水気をふき取り、輪切りにする。太い部分は2～4つに切る。昆布は細切りにする。するめは焼いて細切りにする。
- ② 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ ②に①と梅干しを入れ、よく混ぜ、冷蔵庫に入れ、3日ほど1日1回混ぜる。

### 昆布巻き

材料	ニシン	3本
	ごぼう	中1本
	早煮昆布	10枚
	かんぴょう	10cm×10本
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	米酢	少々

#### 作り方

- ① ニシン、昆布は水に2時間くらい浸す。ごぼうは洗い、15cmの長さに切る。かんぴょうは水でもどす。
- ② 昆布を広げ、ニシン、ごぼうを芯にして巻き、かんぴょうでしばる。鍋に昆布巻きを入れ、水、調味料を入れ、ゆつくりと味をなじませ、柔らかくなるまで煮る。



☆エコ料理は誰にでもできる！

『旬の時期に地元の食材を使おう！』

旬の食材は手を加えなくても自然のおいしさがたっぷり!! 地産地消で栄養豊富でおいしい滋味あふれる食材を活用しましょう。

『作る前から作った後も』

マイバッグ持参で買い物に行きましょう。食後の片づけは洗剤に頼るのではなく自然に優しいエコスポンジや重曹など使ってみましょう。