

## 食品ロスを防ぐ。旬の食材でエコクッキング

### 金時草のちらし寿司



材料 (4人分)		
米		2合
昆布		1枚
酒		大さじ2
金時草		50g
卵		1個
油		少々
A: 寿司酢		
酢		大さじ4
砂糖		大さじ2
塩		小さじ2
絹さや		12枚

#### 作り方

- ① 金時草を塩ゆでして水に取り、細かく刻みます。
- ② Aの寿司酢に①を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 昆布と酒を加えて炊いた、炊き上がりのごはんに②を混ぜ合わせ、寿司飯を作り、冷ましておきます。
- ④ 卵は溶く。フライパンを熱し、油をひき、薄焼き卵を作りせん切りにします。絹さやはすじをとり、さつとゆで、せん切りにします。(太きゅうりの皮は刻んで塩水につけておきます。)
- ⑤ 器に③を盛り、④の具材をのせます。

### 金時草がんでん



材料 (4人分)		
金時草の茹で汁		400cc
粉寒天		4g
砂糖		50~70g
レモン		¼個

#### 作り方

- ① 金時草の茹で汁は冷ましてから使う。  
(冷めていないときは、寒天粉を水50ccで溶いて使う。)
- ② 冷めた茹で汁に寒天粉を煮溶かし、沸騰させて砂糖を加え煮溶かす。(砂糖の分量は好みで加減する。)
- ③ ②を火からおろし、レモン汁を入れ混ぜ、こし器を使って流し缶にあげ、冷蔵庫で冷やす。

### だし昆布と鰹節の佃煮



材料		
だし昆布		適量
花かつお		適量
酢		大さじ1
砂糖		小さじ2
しょうゆ		大さじ1

#### 作り方

- ① だし汁を取った残りの昆布、花かつおを刻み、鍋に昆布、花かつお、酢、具がかぶる程度の水を入れやわらかくなるまで煮る。
- ② しょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮つめ、火を止める。  
(ごまを加え混ぜても良い。)

## 加賀太きゅうりとえびのあんかけ



材料（4人分）	加賀太きゅうり	600g
	えび	8尾
	おくら	4本
	A	
	だし	2カップ
	塩	小さじ½
	うす口醤油	小さじ1
	B	
	米粉	大さじ1
	水	大さじ1
	卵	1個
	おろししょうが	適量

### 作り方

- ① 太きゅうりは皮をむき、たて4等分に切り、種を取り、2～3cm角に切る。おくらは塩みがきし、塩を入れた湯でゆでる。
- ② えびは殻をむいて背ワタを取り、酒を振っておき、2～3つに切る。
- ③ 鍋にAの調味料と①の太きゅうりを入れて火にかけ、煮えてきたら②のえびを加える。10～15分ほど煮て太きゅうりが柔らかくなったら味をみる。
- ④ ③に水溶き米粉Bを加えて混ぜ、とろみをつけてから、溶き卵を回し入れ、止める。  
（米粉の代わりに片栗粉、くず粉でもよい。）
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがをのせる。

## 焼きなすのすまし汁



材料（4人分）	なす	4個
	大葉	2枚
	昆布だし	400cc
	しょうゆ	小さじ½
	酒	小さじ½
	塩	小さじ½弱
	おろししょうが	お好みで

### 作り方

- ① なすは焼いて皮をむき、半分にさく。
- ② 昆布だしにしょうゆ、酒、塩を加え温め、すまし汁を作る。
- ③ 器になすを入れ、すまし汁を注ぎ、大葉のせん切り、お好みでおろししょうがを添える。

☆ 食品ロスを防ぐ・・・すべての加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の期限表示が記載されていますが、皆さんはその違いをご存じですか。

- 「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。
- 「賞味期限」は、長期間保存ができる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

食品ロスを防ぐ。余った食材を使ってジャム作り。

## トマトジャム



材料	トマト(完熟)	大4個
	砂糖	100g
	レモン汁	1個分

### 作り方

- ① トマトのヘタを取り、熱湯につけて冷水に取り、皮をむき、ザク切りにする。
- ② 鍋にトマトを入れ煮立ったら、砂糖を加え弱火にし、アクを取りながら、40分程度、時々、混ぜながら煮る。分量が最初の半分位になったら、仕上げにレモン汁を加えひと煮たちさせ、出来上がり。

## ブルーベリージャム

材料	ブルーベリー	500g
	砂糖	320g
	(材料の50~65%)	

### 作り方

- ① ヘタや葉を取り除き、さっと水で洗います。表面のほこりを取る程度でよいです。
- ② なべに①を入れ、火にかけます。始めは弱火にします。
- ③ あたたまって湯気が出てきたら、少しずつ火を強くして煮詰めます。
- ④ かき混ぜながら、焦がさないように煮詰めていきます。
- ⑤ アクが出てきたら、穴あきお玉などで取り除きます。
- ⑥ 中火にして20~25分くらい煮詰めます。  
目安として火にかける前の分量から8割くらいまで煮詰まると良い状態です。
- ⑦ 十分に煮詰まったところで砂糖を1~2回に分けて加え、溶けたら強火にして約1分間かき混ぜます。
- ⑧ 火を止め、仕上がり具合を確認します。酸味が足りなければレモン汁などを加えるとよいです。



## いちごジャム

材料	いちご	300g
	砂糖	100g
	レモン果汁	大さじ1

### 作り方

- ① いちごのヘタを取って、水で洗います。ザルにあげたら水気はしっかり取ります。
- ② 鍋にいちごを入れ、砂糖をまぶし、レモン汁を振り入れ、混ぜます。  
そのまま1時間程放置しておきます。  
(まだ火はかけません。)
- ③ 1時間ほどでいちごから水分が出てきたら、焦げないように弱火~中火で火にかけます。
- ④ 煮始めると、いちごからアクが出るので、すくい取ります。
- ⑤ 30分くらい煮詰めると、鮮やかな赤色になり、とろみがついたら出来上がりです。  
目安は混ぜたときになべ底がさっと見えると大丈夫です。
- ⑥ 煮沸消毒したビンに入れ、熱いうちにふたをし、粗熱が冷めたら冷蔵庫に保存します。



## 食品ロスを防ぐ。郷土料理はエコ料理。

### なすそうめん



☆そうめんと一緒に煮込む場合は、そうめんの塩分が多いので、汁の調味料は減らし、薄味で煮込むといいですよ。

材料 (2人分)	なす	2個
	そうめん	1束
	だし	300cc
	砂糖	大さじ½
	酒	大さじ½
	しょうゆ	小さじ½
	すりおろし生姜	少々

#### 作り方

- ① なすは縦半分に切り、なすの表面に斜めに切り目を入れる。
- ② 鍋にだし、砂糖、酒、しょうゆを入れ煮立て、①のなすを入れ、煮る。
- ③ そうめんは別の鍋でゆでて、水気をきっておく。
- ④ お碗に②のなすと③のそうめんを入れ、②の汁をかけ、出来上がり。

### きゅうりの酢の物



材料 (2人分)	きゅうり	1本
	わかめ(干)	2g
	しらす干し	10g
	生姜	少々
	酢	大さじ1
	塩	小さじ½
	砂糖	小さじ1

#### 作り方

- ① きゅうりは薄い小口切にし、塩をふっておく。しんなりしたらさっと水気をきる。
- ② ワカメは水で戻し、ざく切りにする。
- ③ しらす干しにさっと熱湯をかけ、お湯をきる。
- ④ 材料に調味料を合わせたものを加え、からめる。
- ⑤ ④を器に盛り、せん切りにし、水でさらした生姜のをせて出来上がり。

### 冬瓜のお澄まし



材料 (2人分)	冬瓜	200g
	だし	4カップ
	しょうゆ	小さじ2
	塩	適量
	乾燥わかめ	2g
	生姜すりおろし	少々
	片栗粉	小さじ2

#### 作り方

- ① 冬瓜は皮と種を取り食べやすく切る。乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁を火にかけ、煮立ったら冬瓜とわかめを加え中弱火で柔らかく煮る。
- ③ 火を弱め、塩、しょうゆで軽めに味付けして、さらに3～4分煮る。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛って生善を添える。

### なすの揚げ浸し



☆大葉のせん切りやねぎの小口切りも美味しいですよ。

材料 (2人分)	なす	中5本
	サラダ油	適量
	だし汁	400cc
	薄口醤油	大さじ3
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ½
	大根おろし	適量
	生姜すりおろし	少々
	かつおぶし	少々

#### 作り方

- ① なすはヘタを落とし、3cm幅の輪切りにする。水に浸し、アク抜きをする。
- ② 鍋にだし汁、醤油、みりん、砂糖を入れて、火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める。
- ③ ①のなすをザルにあげ、キッチンペーパーなどでしっかり水分を取り、高めの温度(170℃)の油で1～2分揚げる。きつね色になったらザルの上に揚がったなすを置き、油をきる。
- ④ ②の鍋に③のなすを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節を入れて冷ます。
- ⑤ ④を器に盛り、大根おろしとおろし生姜をのせて出来上がり。

### いんげんの白和え



材料 (2人分)	いんげん	150g
	にんじん	100g
	醤油	小さじ1
	木綿豆腐	⅓丁
	A	
	白ごま	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ½
	しょうゆ	小さじ1

#### 作り方

- ① いんげんは半分に切り塩もみする。にんじんは太めのせん切りにする。熱湯で各1分ゆでる。
- ② ザルにあげて水気をきり、ボウルに入れてしょうゆ小さじ1で下味をつける。
- ③ 豆腐はペーパータオルに包んでよくし、水分を十分に絞る。
- ④ ボウルに③の豆腐とAの調味料を台せてよく混ぜ、①を加えて和え器に盛る。

### しそジュース



材料 (1.5リットル分)	赤シソ	300g
	砂糖	360g
	クエン酸	大さじ1
	水	1,500cc

#### 作り方

- ① 赤シソをきれいに洗い、大きめの鍋に水を入れ、沸かし、沸騰した湯の中にシソを入れ、1～2分煮る。
- ② しそを取り出し、砂糖を加え、溶けたらクエン酸を加えます。
- ③ 冷めたら水や炭酸水で割って飲む。

## 赤飯



材料	もち米	1升
(作りやすい分量)	小豆	1.5～2合
	ごま塩	少々

### 作り方

- ① 前日もち米は洗って水に浸しておく。
- ② 前日に小豆をたき、煮汁が赤くなったら煮汁と小豆に分ける。(このとき小豆を煮過ぎないように注意!) この小豆汁に①のもち米を浸しておく。
- ③ 当日、蒸釜を掛け蒸気を通しておく。小豆汁に漬けておいた餅米をざるに取り、汁気を切り、蒸しごこに入れ、取っておいた小豆を上へのせ蒸す。途中塩水を振りかけると塩梅がよくなる。蒸し上がったら、こねばちなどに取り、小豆がまんべんなく混ざるように赤飯をほぐす。ごま塩でいただく。

## みたま



材料	もち米	2升
(作りやすい分量)	黒豆	1.5合
	塩	大さじ1
	きな粉・ごま	適量

### 下準備

もち米は水で洗い2～3日浸しておく。暑いときは1日に2回水をかえる。黒豆は洗って湯につけふくらんだものに、塩を入れ煮ておく。

### 作り方

- ① もち米を蒸す。黒豆はざるにあげ、熱湯をかけた後、水気をきる。
- ② もち米と黒豆をまぜる。
- ③ 器に盛り好みできなこやごまをふる。

## がっちりいも



材料 (4人分)	小さ目のじゃがいも	1kg
	砂糖	290g
	しょうゆ	125cc
	酒	大さじ1

### 作り方

- ① じゃがいもは皮ごと煮るので、丁寧に洗う。
- ② 鍋にじゃがいもを入れ、砂糖をその上へのせ、醤油、酒を回し入れる。落としふたをして弱火にかける。このとき、水はまったくいれない。
- ③ ぐつぐつ煮えてきたら焦がさないように様子を見ながら3時間かけてじっくり煮詰める。時々鍋をゆすって混ぜる。
- ④ 汁気がなくなり、じゃがいもが「かくし」(皮がしわしわになる)と出来上がり。

## 香り寿司



### 作り方

- ① 米は炊く30分以上前にAを混ぜ、上にじゃこをのせて炊く。
- ② 枝豆はゆでておく。なすときゅうりは塩もみして水気をよく絞る。大葉はせん切りして水にさらしアクを抜く。みょうがの甘酢漬けもせん切りにしておく。
- ③ ①のすし飯に枝豆と白ごま、②を混ぜる。

### 材料 (4人分)

米	2合
A:混ぜておく	
水	1⅓カップ
米酢	⅓カップ
塩	大さじ⅓
砂糖	大さじ2
ちりめんじゃこ	30g
なす	小2個
きゅうり	1本
みょうが甘酢漬け	2～3個
大葉	10枚
枝豆	15房
白ごま	大さじ2
塩	適宜



## 笹寿司



### 作り方

- ① 米をといで水切りし、酒を加えやや少なめの水加減にし、炊く。
- ② 笹の葉はよく洗って水分をとり、両端を切っておく。
- ③ 鮭は30分ほど酢につけておく。魚の塩が強い時は酢に漬ける前に、水につけて塩抜きをする。
- ④ レモンは小さいちょう切りにする。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら熱いうちにすし酢をまんべんなくふりかけ、うちわであおきながら混ぜる。
- ⑥ ⑤の寿司飯を50個の握り飯にする。ピンポン玉よりやや大きめ(1個約60g)でくずれないように少々きつめに握っておく。
- ⑦ 1枚の笹の葉を上にして広げ、その上にレモン、魚、握り飯の順に乗せる。握り飯の上に桜エビ、黒ごま、紺のりを飾り付け、葉で巻きこむように包み、手で上から軽く押さえて形を整える。
- ⑧ もう1枚の葉を最初の葉と垂直になるように重ねて包む。
- ⑨ 押しずし用の箱にすき間のないように詰め込み、上から重石をして4時間から一晩押さえておく。

\*魚はサバや、塩ますでも美味しい。\*紺のりはてんぐさを青く着色したものです。

### 材料 (50個分)

(寿司飯)	
米	1升(18合)
酒	100cc
すし酢	180cc
(魚のねた)	
鮭切身(生食用)	50切
(ますやさばを使用する所もあります。)	
酢	適量
(トッピング)	
桜エビ	適宜
黒ごま	適宜
レモン	適宜
紺のり	適宜
笹の葉	100枚

### みょうがの甘酢漬け

材料 (作りやすい分量)	みょうが	300g
	粗塩	1カップ
	酢	1カップ
	砂糖	⅓カップ

#### 作り方

- ① みょうがの根元を切り落とし、水洗いしてから熱湯で1分ほどゆでて水気をきる。
- ② ハットにみょうがを並べて塩をまぶす。5分程度おいたあと、水洗いをして、塩をおとす。
- ③ 酢と砂糖を煮立てて冷まし、甘酢を作る。みょうがの水分をふきとり、ビンに入れ冷蔵庫で保存する。

### なすのオレンジ煮

材料 (4人分)	なす	中3本
	サラダ油	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3

#### 作り方

- ① なすはガクを切り落として乱切りし、しばらく水さらす。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、水切りした①のなすを炒め、やわらかくなったらしょうゆ、酒、みりんで味付けする。

### 太きゅうりのあんかけ

材料 (4人分)	太きゅうり	1本
	出し汁	2カップ
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1½

#### 作り方

- ① 太きゅうりは皮をむき、縦半分に切り、スプーンで種を出します。2cm程度の厚さに切ります。
- ② 鍋に出し汁、みりん、酒、しょうゆを煮立て、太きゅうりを入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 火を弱めて、片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつけます。

### 梅酒

材料 (作りやすい分量)	青梅	1kg
	氷砂糖	500g
	焼酎	1升
		(1.8リットル)

#### 作り方

- ① 梅は一粒ずつ乾いた布巾でふく。
- ② 広口びんに梅⅓、砂糖⅓ずつ交互に入れる。
- ③ 焼酎を静かに注ぐ。
- ④ 日光の当たらない涼しい所におく。時々ビンをゆすって砂糖をよく溶かす。(3か月くらいから飲める。)

### ちりめん山椒

材料 (4人分)	ちりめんじゃこ	100g
	実山椒(瓶詰)	大さじ5
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	小さじ2

#### 作り方

- ① お湯を沸かし、ザルにちりめんじゃこを入れ、お湯を注ぎ、箸でちりめんをほぐすように、よごれをとる。もう一度お湯を注ぎ、水気を切る。
- ② ①のちりめんじゃこを鍋に入れ、ちりめんじゃこが半分ほど浸るくらいのお湯を注ぎ、次に酒を入れ、火にかける。沸騰したらちりめんじゃこをざっくりと混ぜながら、お湯をちりめんじゃこに含ませるように炊き込んでいくと、柔らかくしっとりする。
- ③ 水分が無くなったら、しょうゆを加え、全体を混ぜしばらくしたら、次に、みりんを加え、水分が無くなってきたら実山椒を加える。さらに焦げ付かないよう混ぜながら炊いていく。
- ④ 炊きあがったらザルにあげ、時々混ぜながら、陽の当たらない風通しの良い場所で陰干しする。炊きあがりには水分が出るので、汁の受け皿をおく。2時間ほど干すと出来上がり。



## 梅シロップ（梅サワー）

材料（4人分）	梅	300g
	氷砂糖	300g
	酢	50cc

### 作り方

- ① 梅をたっぷりの水に1～2時間浸してアク抜きをする。
- ② あく抜きした梅は丁寧に布巾等で水分をとって、竹串や楊枝で軸を取る。
- ③ ビンに氷砂糖と交互に詰めて、酢を加え、軽く上下させて暗い所に置く。

\*殺菌のため酢を入れると、梅が茶色に変色しますが、これは腐敗ではなく、変色なので、大丈夫です。1日1回上下させ、酢が梅にいきわたるようにし、3週間くらいで完成。残った梅は料理に使うとよいでしょう。

## かぼちゃの煮物

材料（4人分）	かぼちゃ	½個
	だし汁	600cc
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2

### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、4cm角に切る。皮をとるところをむき、面取りをする。
- ② 鍋に入れ、分量のだし汁を注いで、強火にかける。
- ③ 煮立ったら火を弱め、みりん、砂糖、しょうゆを加え、落としひたをしてやわらかくなるまで煮る。火を止め、そのまましばらく味を含ませる。

☆エコ料理は誰でもできる！

『食材を無駄なく使い切る』

なるべく生ごみを出さないよう切り方などを工夫し、出してしまった生ごみの水分はよく切って捨てるようこころがけましょう。



## なべしぎ

材料（4人分）	なす	中3個
	サラダ油	小さじ1
	酒	大さじ½
	砂糖	大さじ1
	味噌	大さじ1

### 作り方

- ① なすはガクを切り落として1cm幅に切り、しばらく水さらす。ピーマンは縦半分になり、種を取り、1cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、水切りした①のなす、ピーマンを炒め、火がとおったら砂糖、酒、味噌で味付けする。

## なすの漬物

材料	なす	4kg
(作りやすい分量)	みょうばん	大さじ2
	砂糖	330g
	塩	200g
	水	1,800cc

### 作り方

- ① なす、みょうばん、塩、砂糖を混ぜてよく揉む。
- ② なすから色が落ちて手についたらひたひたの水と鷹の爪1～2本を入れてよくかき混ぜ、塩加減をみる。
- ③ 落としひたをして一晩漬けておく。

#### \*漬け方2

- ① 水、みょうばん、砂糖、塩を煮溶かす。
- ② ①を冷ましてなすと一緒にポリ袋に入れ、一晩漬けておく。

## かもりと打ち豆の煮物

材料（4人分）	かもり	400g
	打ち豆	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1½
	砂糖	大さじ2
	酒	少々

### 作り方

- ① かもりは皮をむき、4つから8つ割りにして、1cm位の厚さに切る。打ち豆は水に浸してもどす。
- ② 鍋に①のかもりと水をきった打ち豆を入れ、水をひたひたに入れゆで、柔らかくなったら、調味料を入れ、煮込む。