

投票結果



素材まるごと活用部門

まるごと南瓜プリン

リメイク料理部門

残ったそうめんモチモチ!!ジューシー小籠包!!



素材まるごと活用部門

まるごとフルーツケーキ

リメイク料理部門

わび 和美~お米と抹茶のババロアケーキ~



素材まるごと活用部門

まるごとかぼちゃドリア

タルトタタン

リメイク料理部門

生地はもちもちポテサラpizza

カレー揚げ餃子

Special thanks

山形県
栄養士会
作成レシピ

なんちゃって温玉のせドリア風

簡単 野菜ジュースの炊き込みピラフ



💡 食品ロスの現状や一人ひとりができる取組み等について情報を発信しています。

山形県ホームページ
(食品ロス削減ページ)



ごみゼロやまがた
推進BOOK (PDF)



高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト2021 in やまがた 人気レシピ集

発行：山形県環境エネルギー部循環型社会推進課 TEL.023(630)2302

編集協力：公益社団法人山形県栄養士会

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト2021 inやまがた

人気レシピ集



日本で生じる「食品ロス」は、1日1人当たりお茶碗約1杯分(約130g)、1年間で約600万トン*1、うち約半分(約276万トン)は家庭由来のものです。

山形県の家からは、年間約2.2万トン*2の食品ロスが発生していると試算され、県では令和12年度まで1.8万トンに削減することを目指しています。

このたび、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを募集する「高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、人気投票で決定したレシピ8点と公益社団法人山形県栄養士会作成のレシピ2点を人気レシピ集としてまとめました。

ぜひご家庭で作ってみてください。

*1 平成30年度農林水産省・環境省推計
*2 平成29年度における試算

ごみゼロやまがた
県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」



残ったものも、
一口一口、
美味しく食べて
あげよう!



Carbon Neutral Challenge
〜環境を守るのは国民一人ひとりに〜



かぼちゃの皮と種まで食べられるプリン
まるごと南瓜プリン



山形県立酒田光陵高等学校
金野 心優 様

L
60分 1人前 330円

ごみ減量のポイント 皮も一緒に美味しく食べられて、種(中身)も食べられます。

美味しく作るコツ しっかりペースト状にすると滑らかになります。焼きすぎると表面が固くなるので焼き加減を小まめにしながら焼くこと。

材料
【3人前】

- 栗坊かぼちゃ 3個
- 砂糖 50g
- 生クリーム 100ml
- 牛乳 200ml
- 卵 2個

さらに美味しく!

- 4のかぼちゃペーストを少し取り分け、生クリーム(分量外)に混ぜて泡立て飾りとして絞ったり、お好みでカラメルをかけても◎

作り方

—かぼちゃプリン—

1. オーブンを170℃に予熱しておく。
2. かぼちゃを布巾等でくみ、その上からラップでくみ、電子レンジ(500W)で4分程加熱する。
3. 冷めたかぼちゃを器と蓋に切り分け、身を取り出し、種を分けておく。
4. 取り出した身と砂糖をミキサーに入れ、生クリームを3~4回程に分けて加え、混ぜる。
5. ペースト状になったら牛乳を2~3回に分けて加え、混ぜる。
6. ボウルに卵を2個とも割り入れて溶き、濾(こ)す。
7. 5と6をミキサーまたはホイッパーで混ぜる。
8. お湯を70~80℃に沸かしておく。
9. 3のかぼちゃの器に7をそそぎ、かぼちゃの上以外をアルミホイルで覆う。
10. 9を置いた耐熱容器(バット等)にプリン液の半分くらいまで8のお湯を入れ、170℃のオーブンで40分弱湯せん焼きにする。

—種—

1. 取り出した種をきれいに洗い、水気をしっかり拭き取る(1日置いて乾かしておくだけでもいい)
2. 平たい皿に種同士がくっつかないように並べ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
3. 冷めたらキッチンバサミで中身を取り出し、飾りとして使用する。

プロからのワンポイントアドバイス

かぼちゃの加熱し過ぎは形が崩れやすくなるので注意が必要です。プリンの焼き時間も重要です。プリンの他に、かぼちゃを器にしてグラタン等に応用が利く、栄養価の高い一品です。



そうめんで作るモチモチ小籠包
残ったそうめんでもちモチ!!
ジュシー小籠包!!



山形学院高等学校
折原 成夢 様

L
90分 1人前 200円

ごみ減量のポイント 茹でてみたら思ったより量が多く、残ってしまったそうめんを小籠包の皮の生地に混ぜました!!

美味しく作るコツ ・そうめんはなるべく細かく切ること。
・手につかないように打ち粉をしっかりすること。

材料
【2人前】

- A鶏ガラスープの素 小さじ1
- A粉ゼラチン 3g
- Aお湯 50ml
- そうめんの残った麺 2束くらい
- 強力粉 50g
- 砂糖 小さじ1/3
- 塩 ひとつまみ
- ねぎ 5cm
- 豚ひき肉 100g
- おろししょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- 日本酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 塩こしょう 少々

作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
2. そうめんの残りを包丁で細かく切り、袋に入れてさらに揉みつぶす。
3. 大きめのボウルに2のそうめん3/4と強力粉、砂糖、塩を入れ混ぜ、だいたいひとまとまりになったら、ラップに包んで30分程おく。
4. ねぎをみじん切りにする。
5. ボウルに2のそうめん1/4と、4、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにく、日本酒、しょうゆ、ごま油、塩こしょうと1を入れて粘りが出るまでよくこねる。
6. まな板に打ち粉(分量外)をふり、3を棒状に伸ばして10等分に切る。
7. 6を丸め、手のひらで軽く押し、直径6cm程に丸く伸ばす。そして中心に5の肉だねをのせ、生地を上へ引き上げながらひだを作る。
8. 鍋に湯を沸かし、クッキングシートを敷いた蒸し器に7を並べてのせ、蓋をして中火で7分蒸す。

プロからのワンポイントアドバイス

残った麺を活用したレシピとして、強力粉がポイントで、粘りのある皮になります。鶏ガラスープをゼラチンで固めているので、うま味が凝縮された肉だねになります。具材のバリエーションに富んだ一品です。





オレンジの皮まで使ったフルーツケーキ
まるごとフルーツケーキ



山形県立庄内総合高等学校
齋藤 千聖 様

L
25分 **1人前**
500円

ごみ減量のポイント オレンジの皮も食べられるようにしたこと。

美味しく作るコツ オレンジの皮は甘めに煮た方が美味しいです。

材料
[1人前]

オレンジ(皮と中身を分ける)…… 1個	ブルーベリー …………… 30g
水 …………… 皮が浸るくらい	A生クリーム …………… 200ml
砂糖 …………… 大さじ3	A砂糖 …………… 30g
ホットケーキミックス …………… 50g	Aラム酒(お好みで) …………… 少量
豆乳 …………… 25ml	焼き麩 …………… 少々
卵 …………… 1個	

作り方

1. オレンジの上部を切り取り、皮を傷つけないようにスプーンで丁寧に中身を取り出す。
2. 鍋にオレンジの皮、皮が浸るくらいの水、砂糖を入れて10分煮る。
3. オレンジの実をほぐすようにして、ある程度小さくする。
4. ホットケーキミックスと豆乳、卵、3でほぐしたオレンジの実を混ぜ合わせ、2のオレンジの皮に入るくらいの大ききで焼く。
5. Aを混ぜて泡立てしておく(ホイップクリームでも可)。
6. ホットケーキが出来たらオレンジの皮の中に、ホットケーキと5のクリームが層になるように詰めて、ブルーベリー、5のクリーム、細かく砕いた焼き麩で飾り付ける。



プロからのワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスはだまにならないようによく混ぜましょう。
オレンジの皮を砂糖水で煮て食べやすくしているのがポイントです。
柑橘の香りが良く仕上がっています。



ご飯を使ったデザートケーキ
わび
和美~お米と抹茶のババロアケーキ~



山形県立山辺高等学校
橋間 延之 様

L
90分 **1人前**
85円

ごみ減量のポイント 余りがちなご飯をたっぷり使っているので、一度作ると食品ロスが減らせます。

美味しく作るコツ ・お米がカリッとするまでしっかり焼くこと。
・とろみがついてから型に流し入れること。

材料
[8人前]

—15cm丸型1台分—	
Aご飯…………… 160g	牛乳…………… 360ml
ホワイトチョコ…………… 120g	粉ゼラチン…………… 10g
生クリーム…………… 60ml	Bご飯…………… 100g
抹茶…………… 小さじ1	

作り方

1. Aご飯を15cm程の円に広げ、フライパンでカリッとするまで焼く。
2. 焼いたご飯を型の底に敷き、冷蔵庫で冷やす。
3. ホワイトチョコ、生クリーム、抹茶を湯せんにかき、混ぜ溶かす。
4. 牛乳1/3を沸騰直前まで温め、粉ゼラチンを加え溶かす。
5. 4に3を加え混ぜ、裏ごしし、残りの牛乳を加える。
6. Bご飯を洗い5に加え、氷水を当てて冷やしながらかき混ぜ合わせる。
7. とろみがついてきたら2の型に流し入れ、冷蔵庫で20~30分冷やす。
8. 型を取り、8等分に切り分け、抹茶(分量外)を振る。



プロからのワンポイントアドバイス

土台のご飯は、はじめにラップ上で均等に押し広げてからフライパンで焼いてみましょう。
ババロア部分のご飯は、ミキサーで牛乳と合わせてとろみがつくまで混ぜると、大変口当たりが良くなります。



残ったご飯とシチュー、かぼちゃを丸ごと使ったドリア まるごとかぼちゃドリア



山形県立酒田光陵高等学校
S様

L
30分 **1人前**
300円

ごみ減量のポイント

かぼちゃを丸ごと使えて、よく余りそうなお飯やシチューも捨てずに利用することができる。

美味しく作るコツ

かぼちゃをやわらかくする時間に気をつけること。

材料 【1人前】

かぼちゃ …………… 小1個 ※握りこぶし2つ分くらいの大きさ
ご飯 …………… 適量
シチュー …………… 適量 ※ご飯とシチューの割合は1:1
チーズ …………… 適量

作り方

1. オープンまたはオーブントースターを170~180℃に予熱しておく。
2. かぼちゃを丸ごと電子レンジ(600W)で約7分加熱し、やわらかくする。
3. やわらかくなったかぼちゃの上の部分をも2~3cmくらいの厚さに切る。
4. スプーンでかぼちゃの身を取り出す。
5. 取り出した身の種以外の部分とご飯、シチューを混ぜて、かぼちゃの中に入れ、チーズをのせる。
6. 170~180℃のオープンまたはオーブントースターで約3分焼く。(チーズが溶ければOK)

プロからのワンポイントアドバイス

かぼちゃをラップで包んでレンジをかける際、加熱時間に注意しましょう。加熱し過ぎは、器の型崩れになります。ドリアの具材は、大変応用が利くので、カレー味やミートソース味等を楽しめます。



果物の皮まで丸ごと使ったタルト タルトタタン



山形県立酒田光陵高等学校
M.T様

L
150分 **1人前**
115円

ごみ減量のポイント

皮も丸ごと使用したところ。

美味しく作るコツ

火加減・煮込み加減に気をつけること。

材料 【6人前】

Aグラニュー糖 …………… 60g りんご(もも等でも代用可) …… 中2個
水 …………… 20ml
バター …………… 50g
Bグラニュー糖 …………… 60g
パイシート …………… 2枚

作り方

1. オープンを200℃で30分予熱しておく。
2. りんごを洗い、皮ごと食べやすい大きさ(8等分くらい)にカットする。
3. フライパンにAグラニュー糖を入れて火を点ける。温まったら水を加え、フライパンを回して茶色くなるまで煮詰める。
4. バターを入れ、溶けたらりんごを入れてよく混ぜ、Bグラニュー糖を加えて弱火でからめる。落し蓋をして弱火で30分煮込む。
5. 均等に色がつくように時々そっと混ぜながら水分を煮詰める。
6. ケーキ型にクッキングシートを敷き、5をキレイに隙間なく敷きつめる。
7. パイシートを厚さ1cmに重ね合わせてよく伸ばす。
8. ケーキ型より大きくパイシートを切り6の上ののせ、フォークでまんべんなく穴を開けて200℃のオープンで30分焼く。
9. 粗熱をとってから冷蔵庫に入れて一晩おく。

プロからのワンポイントアドバイス

「タルトタタン」はりんごをもとにしたお菓子ですが、他の果物でも応用が利きます。カaramelは、火加減が重要です。果物の水分量に合わせて焦げないように加熱しましょう。



ポテトサラダを使ったもちもちピザ

生地はもちもちポテサラpizza



山形県立庄内農業高等学校
豊田 愛斗 様

L
50分 **1人前**
330円

ごみ減量のポイント 作りすぎてしまったポテトサラダをそのまま使い、リメイクしました。

美味しく作るコツ

- ・生地をしっかりと打ち付け練ること。
- ・マヨネーズは少し多めが美味しいです。

材料

[1-2人前]

—ピザ生地—	ポテトサラダ	100g
A 強力粉	(じゃがいも、きゅうり、にんじん、	
A 薄力粉	ハム、マヨネーズ、塩こしょう)	
塩	マヨネーズ] 適量
ドライイースト	コーン	
オリーブオイル	チーズ	
ぬるま湯		

作り方

1. 大きめのボウルに**A**を振って合わせ入れ、塩、ドライイーストを入れて軽く混ぜ合わせる。
2. **1**にオリーブオイル、ぬるま湯を注ぎ軽く混ぜ合わせる。
3. 水分が馴染んだら手で生地が馴染むように軽く混ぜる。自然と粉がまとまるのでボウルについた粉もまとめる。
4. まとまった生地を表面がなめらかになるまで、打ちつける。10回打ち付けて1回生地进行包み込むように練ってまた10回打ち付けて1回包みを繰り返す。※生地の状態を見ながら打ちつける回数を調節してください。
5. **4**を丸く整えたらボウルに入れ、濡れふきん(濡れたキッチンペーパー)を被せ、ラップをし、20分放置して一次発酵させる。
6. 発酵した生地をラップを敷いた台にのせ、手のひらで押しながらガス抜きしていく。
7. 生地を好みの厚さ・大きさに伸ばしてマヨネーズを塗り、ポテトサラダ、コーン、チーズ、マヨネーズをのせ、220℃に予熱したオーブンで10分焼く。

プロからのワンポイントアドバイス

強力粉と薄力粉の割合で生地の硬さを調整できます。具材はポテサラの他にも大変応用が利きます。手作りの生地を活かして、マヨネーズをピザソースにかえても良いでしょう。上にチーズをのせて風味を楽しみましょう。



カレーを使った揚げ餃子

カレー揚げ餃子



山形県立酒田光陵高等学校
齋藤 漣 様

L
8分 **1人前**
50円

ごみ減量のポイント ・少しの材料と短い時間で作れるところ。
・子どもにも人気のカレーを使い、食べ残しを無くせるところ。

美味しく作るコツ

- 全粒粉の餃子の皮を使うと、小麦粉と比べて栄養価が高くモチモチとした食感を楽しめます。

材料

余ったカレー	適量
餃子の皮(あれば全粒粉のもの)	適量

作り方

1. 余ったカレーを餃子の皮で包む。
2. 中温(170~180℃)の油で1~2分揚げて完成。

さらに美味しく!

【カレーを使ったアレンジ例】

- ・カレー+カマンベールチーズ
- ・カレー+さつまいも
- ・カレー+干し柿

【カレー以外にこんな具でも!】

- ・きんぴらごぼう
- ・ポテトサラダ
- ・おでん



プロからのワンポイントアドバイス

残ったカレーは、冷蔵庫で冷やすか、軽く冷凍して扱いやすくすると、餃子の皮で包みやすく効率も良くなります。季節の食材を使ったカレーや野菜カレー等で、味の変化を楽しめ、地産地消にも繋がります。

なんちゃって温玉のせドリア風 (パッククッキング)



エネルギー量	476 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	20.0 g
炭水化物	50.5 g
食塩相当量	1.3 g

ここからは
公益社団法人山形県栄養士会
オリジナルの「冷蔵庫整理レシピ」
2点をご紹介します。

ごみ減量のポイント

- ・残りの冷ご飯を使って、リメイクできます。
- ・冷蔵庫の余り物を使用することで、具材をアレンジできます。

美味しく作るコツ

ハムやベーコンで洋風に、ツナ缶やちくわで和風にと楽しめます。

材料 [1人前]

残りご飯	100g	サラダ油	少々
鮭フレーク	50g	卵	1個
バター	100g	スライスチーズ	1枚
小麦粉	200g	黒こしょう	少々
牛乳	100ml	乾燥パセリ	少々
ミックスベジタブル(または残り野菜)	30g		

作り方

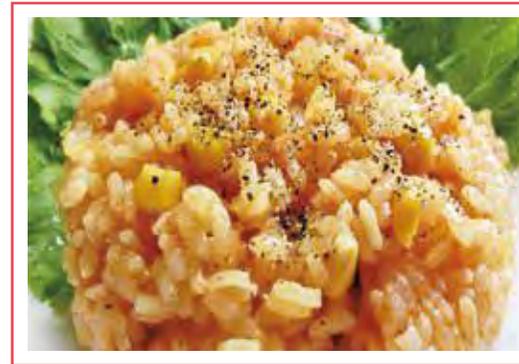
- 鍋にお湯を沸かしておく。
- 高密度ポリエチレン食品用の袋に、ご飯、鮭フレーク、バターを入れて、混ぜ合わせる。
- 2に小麦粉を入れ全体にまぶす。
- 3に牛乳、ミックスベジタブル(あれば残り野菜の粗みじん切り)を入れて、よく混ぜる。(袋が破けないように注意)
- 袋の空気を抜いて、できるだけ上部を結び、鍋の取っ手にくくり、沸騰しない程度のお湯で約10分程度湯せんする。(とろみが付くまで湯せんする)
- 高密度ポリエチレン食品用の袋に、油を少量入れて袋の底に油膜を作る。
- 6に卵を割り入れ、5の要領で5分程度湯せんする。(堅さはお好みで)
- 器にスライスチーズを敷き、その上に5をお湯から取り出し、袋の下部を切り絞り出す。
- 30秒ほど置き、皿の上で天地返し(チーズを混ぜるイメージ)する。
- 9に、7の卵を袋から出し、中央にのせ、黒こしょう、乾燥パセリを振りかける。(おしゃれに)



ここがポイント!

パッククッキングで調理するので、簡単に洗い物も少なく済みます。

簡単野菜ジュースの炊き込みピラフ



エネルギー量	401 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	3.1 g
炭水化物	66.2 g
食塩相当量	1.0 g

まだ食べられる食材を無駄に
しないよう、定期的に冷蔵庫の
点検日を設けるなど、ご家庭で
取り組んでみてください。

ごみ減量のポイント

- 冷蔵庫に眠っている、野菜ジュース、レトルトコーン、ハム、野菜の残りを無駄なく使えます。

美味しく作るコツ

水と野菜ジュースは半々くらいで、炊飯器の目盛りに合わせて炊き込む。

材料 [1人前]

米	1/2合	粒コーン	25g
水	180g	コンソメ(固形)	1/4個
野菜ジュース	160g	レタス	15g
ハム	25g	ブラックペッパー	少々
玉ねぎ	50g		

作り方

- 米は洗ってザルにあげておく。
- ハム、玉ねぎは角切にそろえておく。
- 米に水、野菜ジュース、ハム、玉ねぎ、粒コーンを加えて炊き上げる。
- レタスを敷いた器に盛り付け、ブラックペッパーを振って出来上がり。

さらに美味しく!

- ・残り野菜を他の具と同じ大きさに切りそろえれば、具材をアレンジできます。
- ・味付けは、コンソメと香辛料で、応用の利くメニューです。



ここがポイント!

炊き上がった後、耐熱皿に入れて上にとろけるチーズを散らしてオーブンで焼き目をつければ簡単ドリアにアレンジできます。