

高校生 環境にやさしい
料理レシピコンテスト
2024 in やまがた
人気レシピ集

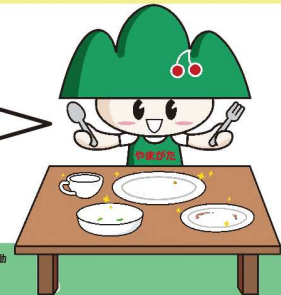


日本で生じる『食品ロス*』は、1人1日当たりおにぎり約1個分(約103g)、1年間で約472万トン**2、そのうち約半分の236万トンは作りすぎによる食べ残しや、作る時の皮の剥きすぎなどによって家庭から出ています。

山形県の家庭からは、年間約2.2万トン**3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。

※1 本来食べられるのに捨てられてしまう食品 ※2 令和4年度農林水産省・環境省推計 ※3 県試算(令和3年度)

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、入賞レシピ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。



ごみゼロやまがた県民運動
キャラクター
「ごみゼロくん」

グランプリ
◆素材まるごと活用部門 枝豆まんなの冷えポタージュ
◆リメイク料理部門 余ったそうめんできりぎりそうめんピザ

準グランプリ
◆素材まるごと活用部門 キャベツの芯の豚肉巻き
◆リメイク料理部門 ポテトサラダで磯辺焼き

ごみゼロくんのいちおし特別賞
◆素材まるごと活用部門
・色々な野菜と芯を使ったポタージュ
・スイカ漬け
◆リメイク料理部門
・そうめんフルーツポンチ
・いっぱい満足豚汁

エコレシピ
・季節の野菜を使って簡単ドライカレー
・野菜とひき肉を使って常備菜「肉みそ」

山形県栄養士会
作成レシピ
special thanks

食品ロスの現状や一人ひとりができる取り組み等について
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
2024 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 023-630-2323

編集協力:公益社団法人山形県栄養士会



素材まるごと
活用部門
グランプリ



枝豆まんまの冷えポターージュ

山形県立遊佐高等学校

R.N 様



◆こみ減量のポイント◆

枝豆のさや部分も使っている。

◆おいしく作るコツ◆

下準備に枝豆についている毛を取ると、口あたりが良くなるため取るのがおすすめ。



25分



110円

◆作り方

1. 枝豆をボウルに入れ、たっぷりの水で泥などの汚れを取る。
2. ハサミでさやのなり口を少し切り落とし、ザルに入れる。
3. 塩を入れて揉み込み、枝豆同士を擦るようにしてうぶ毛を取る。
4. 鍋に水を入れ沸かし、塩と3を入れ4~5分茹でる。※時おり混ぜて熱が均一になるようにする
5. ザルにあげ、冷ます。※水はかけない
6. 玉ねぎを薄切りにして、しんなりするまで弱火と中火の間で炒める。
7. ミキサーに5・6・水・牛乳を入れなめらかになるまでかくはんする。
8. 塩・こしょうで味をととのえて冷蔵庫で冷ます。
9. 器に盛りつけて完成。

◆材料【2人分】

枝豆 50g
 玉ねぎ 1/4個
 水 50ml
 牛乳 50ml
 油 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々
 塩(揉み込み用) .. 小さじ2
 塩(茹で用) 小さじ2
 水(茹で用) 450ml



枝豆の下処理に時間がかかりますが、食物繊維もとれるスープに仕上がります。ミキサーでとろみ加減を調整しましょう。仕上げのこしょうが味を引きたてます。



リメイク料理部門

グランプリ



余ったそうめんをパリパリそうめんピザ

山形学院高等学校

加藤 くるみ 様



◆こみ減量のポイント◆

よく夏は食べてあまりがちなそうめんを、そのままではなく焼き固めて生地にし、リメイクしたところです。ずっと食べていると飽きがちだけど、これならパクパク食べれると思いました。

◆おいしく作るコツ◆

そうめん生地をパリパリになるように押し固めながら両面焼くことです。



30分



125円

◆作り方

1. ピーマンを縦に切ったら、横向きにスライスする。
2. ハムを角切りにする。
3. 玉ねぎを5mmくらいにスライスする。
4. ナスを5~7mmくらいの輪切りにする。
5. フライパンに油半分を入れ、そうめんを丸い形に広げ7分ほど焼く。
6. 残りの油を入れて、裏面も7分ほど焼いてしっかりと焼き固める。
7. 焼けたらフライパンからはずし、ケチャップをぬり、1~4の具材をのせる。
8. 最後にとろけるチーズをかけ、トースターで180度15分焼いたら完成。

◆材料【2人分】

余ったそうめん 200g
 玉ねぎ 1/8個
 ピーマン 1/2個
 ナス 1/3本
 ハム 2枚
 ケチャップ 大さじ2
 とろけるチーズ 50g
 油 大さじ2



そうめん野菜とチーズで、栄養バランスの良い一品に仕上がっています。生地をしっかりと焼くことで、安定感が出てアレンジしやすくなっています。



素材まるごと
活用部門

準グランプリ

キャベツの芯の豚肉巻き

山形学院高等学校

小林 朝日 様



◆ごみ減量のポイント◆

いつも捨ててしまう芯を使った。

◆おいしく作るコツ◆

キャベツの芯を茹でて柔らかくする。



40分



100円

◆作り方

- 1.キャベツの芯を縦に4等分にし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで約2分加熱する。
- 2.豚ロース肉に塩こしょうをし、1を芯にして巻く。
- 3.フライパンに油をひいて熱し、2の巻き終わりを下にして焼き、時々転がしながら全面をこんがり焼く。
- 4.焼肉のタレを入れて完成。

◆材料【2人分】

キャベツの芯 75g
 豚ロース肉 80g
 塩こしょう 少々
 サラダ油 適量
 焼肉のタレ 適量



キャベツ以外の野菜でも応用ができる一品です。
 キャベツの芯は歯ごたえが良く、牛肉やとりささみ肉等で巻いて、味付けを楽しめるメニューになっています。



リメイク料理部門

準グランプリ

ポテトサラダで磯辺焼き

山形県立山形北高等学校

M.O 様



◆ごみ減量のポイント◆

ポテトサラダを全く違うものにして全部食べ切る。

◆おいしく作るコツ◆

片栗粉をしっかりまぶす。
形を作りやすくするため、ポテトサラダは冷蔵庫で冷やしておく。



10分



100円

◆作り方

- 1.ポテトサラダを半分にし、それぞれを7cmほどの楕円形に丸め、片栗粉を両面にまぶす。
- 2.フライパンに油を入れて、焼き色が付くまで両面を焼く。
- 3.焼き上がったらフライパンから取り出す。
- 4.しょうゆと砂糖をまぜ、フライパンに入れて弱火で煮つめる。
- 5.4の中に3を入れてからめる。
- 6.フライパンから取り出し、のりを巻いたら完成。

◆材料【2人分】

余ったポテトサラダ .. 100g
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 のり 1枚
 片栗粉 適量
 油 適量



ポテトサラダに片栗粉をまぶすことで、崩れにくくなり、もちもち感が出ています。
 色々な味付けで楽しめる軽食になっています。



素材まるごと
活用部門
ごみゼロくんの
いちおし特別賞

色々な野菜と芯を使ったポターージュ

山形学院高等学校

吉田 祥真 様



◆ごみ減量のポイント◆

野菜の芯は硬くて捨てがちですが、それだけを使うことで食品ロスを減らせるようにしましたことです!

◆おいしく作るコツ◆

あまりミキサーにかけすぎないで少し食感を残すこと!



30分



200円

◆材料【1人分】

キャベツの芯 30g
レタスの芯 30g
にんじん 30g
玉ねぎ 30g
牛乳 400ml
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1
コンソメ 10g
バター 20g

◆作り方

1. キャベツの芯とレタスの芯、にんじんと玉ねぎを1cm角に切る。
2. 鍋に1と牛乳・砂糖・塩・コンソメ・バターを入れて弱火で15分煮込む。
3. 常温で3分ほど粗熱がとれるくらい冷ましたら、ミキサーにかける。
4. 3を鍋に戻し、弱火で1分程度温めたら完成。



野菜の芯は、牛乳と調味料で煮込んでおり、味がしみ込み、香り豊かなポターージュに仕上がっています。野菜によって彩りに変化が出てきます。



素材まるごと
活用部門
ごみゼロくんの
いちおし特別賞

スイカ漬け

山形県立酒田光陵高等学校

Y.A 様



◆ごみ減量のポイント◆

普段は捨ててしまう部分を活用し、食べられるようにしたこと。

◆おいしく作るコツ◆

実の部分をギリギリまで食べ、皮の部分を使うこと。



10分



10円

◆材料【4人分】

スイカの皮 1/2玉分
はちみつ 大きじ3
酢 大きじ2

◆作り方

1. スイカの外皮を切り落とし、5mm程度の短冊に切る。
2. 保存容器に1とはちみつ・酢を入れて混ぜ合わせる。
3. 2にラップで落し蓋のようにし、重しをのせる。
4. 冷蔵庫で一晩寝かせたら完成。



スイカの赤身の残し具合で、甘味に変化が出ます。短冊に切ってから一度軽く塩もみし、ペーパーで水分をとることで、調味料の甘酢がしみ込みやすくなります。

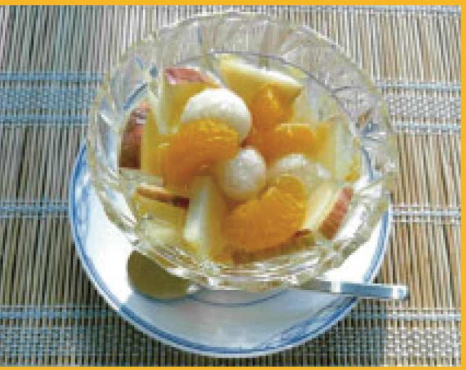


リメイク料理部門

ごみゼロくんの
いちおし特別賞

そうめんフルーツポンチ

山形県立酒田光陵高等学校 相蘇 杏様



◆ごみ減量のポイント◆

あまったそうめんを残さず使い切ること。

◆おいしく作るコツ◆

そうめんをよ〜く漬す。



30分



400円

◆作り方

1. リンゴを扇型に切って塩水につけておく。
2. 余ったそうめんをジップロックに入れて細くなるまで漬す。
3. 2に片栗粉を入れてまぜ、まとまりが出てきたら砂糖を入れてさらにまぜる。
4. 手に水を付けて3を一口大に丸め、沸騰させたお湯に入れて、上に浮いてくるまで茹でる。
5. 茹であがったら氷水に入れる。
6. 器に1・5・ミックスフルーツ缶詰めを盛りつけ、サイダーを流し入れたら完成。

◆材料【3〜4人分】

余ったそうめん 50g
 リンゴ 半分
 ミックスフルーツ缶詰め 1缶
 サイダー 500ml
 片栗粉 大さじ3
 砂糖 大さじ2



そうめんのつぶし具合で、食感が異なります。片栗粉のほか、白玉粉や上新粉等も使え、いろいろな食感を楽しめるデザートです。



リメイク料理部門

ごみゼロくんの
いちおし特別賞

いっぱい満足豚汁

山形県立中央高等学校

齋藤 留依様
森谷 しおり様
佐藤 亘様



◆ごみ減量のポイント◆

いつもは捨ててしまう大根の葉を使いました。

◆おいしく作るコツ◆

大根麺はあまり薄くならないようにスライスし、加熱しすぎないことで食感がよくなります。



20分



60円

◆作り方

〜すいとん〜

1. ボウルに薄力粉・塩・水を入れて、耳たぶの硬さになるまでこねたら、冷蔵庫で10分間寝かせる。
2. 一口大にちぎり丸くこねる。
3. 沸騰したお湯に入れて、すいとんが浮いてくるまで茹でる。

〜大根麺〜

1. 大根の皮を剥き、ピーラーで縦長にスライスする。
2. 大根の葉を1cmくらいに切る。

豚汁にすべての具材を入れて、大根麺が半透明くらいになるまで中火で加熱したら完成。

◆材料【4人分】

〜すいとん〜
 余った豚汁 4杯分
 薄力粉 70g
 水 50ml
 塩 ひとつまみ

〜大根麺〜
 大根(葉付き) 1/2本



すいとんを加えることで、炭水化物がとれて栄養バランスに富んだ豚汁になり、大根葉で彩りよく味ええます。とろみを調整すればさらに食べやすくなります。





エコレシピ

季節の野菜を使って
簡単ドライカレー



◆ごみ減量のポイント◆

廃棄量を減らす切り方と、水分を十分にとって最小限のごみにする。
野菜の皮やへたも無駄なく使う。
消費期限・賞味期限を確認して保存していく。

◆材料【1人分】

白米 75g(1/2合)
ターメリック 少々
野菜 100g~120g
豚ひき肉 50g
油 少々
カレールー 1片
水 40ml
生姜 少々
にんにく 少々
ケチャップ 小さじ1

◆作り方

- 1.ごはんは、ターメリック(ウコン)を混ぜて普通の水加減で炊く。
※白米にカレーを混ぜてもよい。
- 2.野菜は、すべて大きめのみじん切りにする。
- 3.フライパンに油を入れて、野菜とひき肉をよく炒め、調味料を入れて、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- 4.ターメリックライス、または白米に、3のカレーを混ぜて盛り付けたら完成。

栄養成分表示(推定値) 一人分栄養価

エネルギー 486kcal たんぱく質 11.2g
脂質 14.3g 炭水化物 95.1g
塩分相当量 1.8g



エコレシピ

野菜とひき肉を使って
常備菜「肉みそ」



◆ごみ減量のポイント◆

廃棄量を減らす切り方と、水分を十分にとって最小限のごみにする。
野菜の皮やへたも無駄なく使う。
消費期限・賞味期限を確認して保存していく。

◆材料【出来上がり150g分】

豚ひき肉 80g
玉ねぎ 100g
野菜 100g~120g
油 小さじ1
生姜 5g
にんにく 5g
長ねぎ 10g
オイスターソース .. 小さじ2
みそ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

茄子 100g

◆作り方

- 1.野菜は、すべて大きめのみじん切りにする。
- 2.フライパンに油を入れて、1・ひき肉・生姜・にんにくを加えてよく炒める。
- 3.調味料を入れて、中火から弱火で水分がなくなるまで、とろみがつくくらいにじっくり煮込み長ねぎをのせたら完成。

茄子をラップに包んで、1個600Wのレンジで2分加熱し、完成した肉みそをつけていただく。
※季節の野菜や豆腐等に添えてもよい。
野菜のへたや皮などは、刻んで肉みそに加える。

栄養成分表示(推定値) 一人分栄養価

エネルギー 337kcal たんぱく質 18.6g
脂質 17.4g 炭水化物 25.7g
塩分相当量 3.1g

