

# *Eco-Recipe*

## *main dish*

えびが丸ごと！あんかけレタスチャーハン  
*With a whole shrimp! Lettuce fried rice topped with thick starch sauce*

具沢山おにぎり

*Rice ball with lots of ingredients*

栄養ぎゅぎゅっとエコオムライス  
*Eco Omu-Rice packed with nutrients*

具だくさんたこ焼き

*Takoyaki with lots of ingredients*

## *side dish*

麻婆餃子

*Mabo dumplings*

ええ!!っと驚き！キノコの旨みステーキ  
*Get surprised!! like WOW! Mushroom tasting steak*

キャベツシューマイ

*Shumai Wrapped in Cabbage*

## *dessert*

アールグレイ香る紅茶のチーズケーキ  
*Black tea cheese cake with aroma of Earl Grey*

皮かりんとう

*Skin Karinto*

山形はどンドン焼きだべ！  
*Yamagata-style Dondon-yaki!*

プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

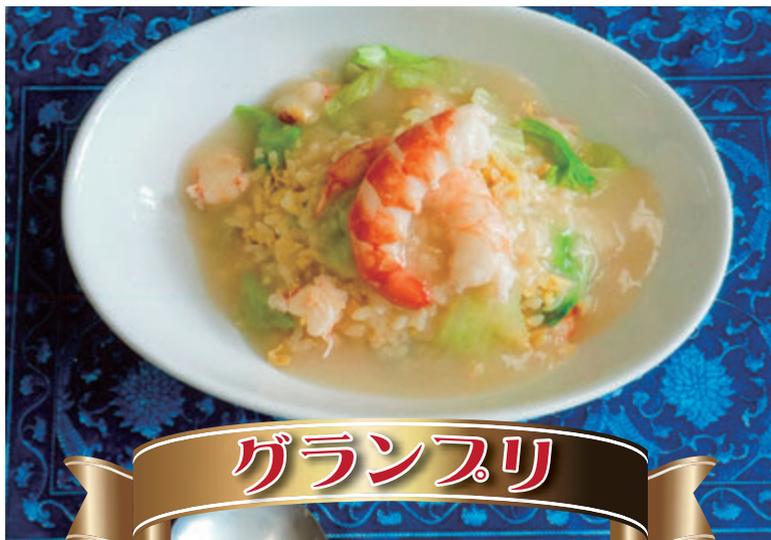
えびの尾は先を斜めに切り落とし、汚れや水分を取ってから使いましょう。頭と殻は、水と酒を加えて煮だしてこしても濃厚なだしがとれます。

えびを丸ごと使ったチャーハン

## えびが丸ごと！あんかけレタスチャーハン

作成者 上市市 鈴木 麻弥さん

12  
調理時間  
90分



### گرانسپري

## Recipe

材料（2人分）

¥350

ごはん	330 g
レタス	1/4 玉
卵	2 個
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 2
えび（頭付き）	5 尾
水	500 ml
塩	小さじ 1/2
南蛮粉・塩	少々

### ごみの減量POINT

捨てるはずのえびの殻をカリッカリに揚げたことで捨てることなく食べることができます。

## 作り方

1. えびを殻付きのまま頭と身に分け、沸騰したお湯に身を入れ、ゆだったら水に入れて冷まし、殻を取る。頭はそのままお湯の中に入れて10分ほど煮てだしを取る。取りだして水気をふき取る。だしは塩で味を少しつける。
2. 頭は片栗粉をつけ、殻は素揚げする。素揚げした殻は、細かくくだいて、塩・南蛮粉を入れ、パウダーにする。
3. あんを作る。えびのだしに片栗粉を入れとろみをつける。
4. ごはんに溶いた卵を入れ、さらにごま油を入れまぜ合わせる。レタスは手でちぎり、えびの身は2つほど細かく切っておく。
5. フライパンにごはんを入れ、しばらく炒めてバラバラになったところで、細かく切ったえび、2のパウダー、塩、しょうゆで味付けをする。最後にレタスを入れて、軽く炒めて、皿に盛り、残ったえびの身、揚げた頭、あんをかけたら完成。

大根と人参の皮、えのきの石づきを使用したおにぎり

# 具沢山おにぎり

作成者 山辺町 高橋萌々香さん



プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

炊きあがったごはんを具をまぜるには、具の水分を十分に煮詰めることです。香り良く仕上げるには、ごぼうの皮をきざんだり、きざみゴマをまぜても美味しいです。



準グランプリ

## Recipe

材料 (1人分)

¥200

にんじんの皮	15g
大根の皮	15g
油あげ	1枚
えのきの石づき	30g
いんげん	1本
焼き海苔	適量
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
ごはん	180g
水	200ml

### 作り方

1. 油あげは熱湯をかけて油抜きをする。縦半分に分けてから0.5cm幅に切る。
2. いんげんは沸騰したお湯に塩をいれサッとゆでる。斜めにうすく切る。
3. にんじんと大根の皮はよく洗いせん切りにする。
4. えのきの石づきをほぐしながらサッと洗う。
5. 鍋に水、酒、砂糖、しょうゆ、塩を入れて火にかける。塩で味を調整して、味がととのったら、いんげん以外の具材を入れ、煮汁がなくなるまで中火で煮る。
6. 5とごはん、いんげんをまぜ、冷ます。
7. 粗熱がとれたら好きな大きさに握り、海苔をまいて完成。

### ごみの減量POINT

大根、にんじんの皮、えのきの石づきを使用。

プロからの  
ポイント  
アドバイス

米をといで水加減し、ケチャップとコンソメを加えて、きざんだ野菜を上に乗せて炊き込んでみましょう。ただし、炊飯量は余裕をもって炊きましょう。

野菜の皮をたくさん使ったオムライス

## 栄養ぎゅぎゅっとエコオムライス

作成者 天童市 伊藤瑠々花さん



ごみゼロくんの一押し賞

### Recipe

材料（2人分）

¥300

にんじんの皮……………1/3本  
じゃがいもの皮……………1個  
大根の葉茎……………1/3本  
ごぼうの皮……………1/6本  
かぼちゃ皮つき(煮物)…1切れ  
えのきの石づき……………1/4個  
しいたけの石づき……………1個  
ごはん……………2合  
ケチャップ……………適量  
卵……………4個  
デミグラスソース……………適量

### 作り方

※じゃがいもの芽は、必ず取り除くこと。

1. 野菜の皮をこまかくみじん切りにする。
2. 石づきをきざみ、フライパンで炒める。
3. 2のフライパンに1を入れる。
4. 少し炒めたら、ケチャップを適量入れ火を通す。
5. 4にごはんを入れ、色が均一になるようにまぜる。
6. 全体にケチャップがまざったら火を止め、できたごはんをおわん型に皿に盛る。
7. オムレツを作り、のせる。
8. デミグラスソースをまわりにかける。

### ごみの減量POINT

にんじん・じゃがいも・大根・ごぼう・かぼちゃの皮や、えのきやしいたけの石づきを使用したところ。



残り物や使わなかった物を再利用したたこ焼き

# 具だくさんたこ焼き

作成者 山形市 工平 翼さん

プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

食感を良くするために、山芋をすりおろして混ぜても美味しくなります。  
たんぱく源としては、干しえび、しらす、カツオ節等を加えると、エコでも味の良い一品料理になります。



ごみゼロくんの一押し賞

## Recipe

材料（6人分）

¥180

にんじん（先っぽ）……約6本  
 キャベツの芯……………大4個  
 小麦粉……………100g  
 水……………約500ml  
 卵……………1個  
 長ねぎの青い部分……………4本  
 油……………50ml  
 天かす……………1袋  
 マヨネーズ } お好みで  
 ソース }

### 作り方

1. にんじんは皮を剥く。にんじん、キャベツの芯、長ねぎの先端はよく洗う。野菜はすべてみじん切りにする。
2. 生地を作る。小麦粉、卵、水を合わせる。水の量は生地の固さで調整する。
3. たこ焼き器に油をひき、生地を流し込む。たこ焼き器に1と天かすを入れる。
4. 生地を回しながら両面を焼く。
5. お好みでマヨネーズやソースなどをかける。

### ごみの減量POINT

残った部分で作成。

プロからの  
ポイント  
アドバイス

麻婆豆腐は、水分を火にかけて煮詰め、餃子の皮に包める固さにしておくことがポイントです。きざんだ野菜をプラスして、歯触りを良くすると味が引き立つでしょう。

余った麻婆豆腐を使って作った餃子

## 麻婆餃子

作成者 酒田市 阿蘇 理子さん



## Recipe

材料（1人分）

¥200

余った麻婆豆腐……………300 g  
餃子の皮……………6枚  
しその葉……………2枚  
プチトマト……………2個  
油……………適量

## 作り方

1. 余った麻婆豆腐の豆腐を木べら等でよくつぶす。
2. 1を餃子の皮に包み、油をひいたフライパンで焼く。
3. 皿に盛り付ける。
4. しその葉やプチトマトでかざり付ける。

## ごみの減量POINT

麻婆豆腐を捨てないですむ。

キノコの柄の部分を使ったキノコステーキ

# ええ!!っと驚き!キノコの旨みステーキ

作成者 西川町 玉谷 貴子さん



プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

キノコだけでなく、野菜の芯や皮を使うことで、歯ごたえに変化が出る応用の利くレシピです。煮干しの骨は、きつね色に焼いてトッピングすると、香ばしくなります。



準グランプリ

## Recipe

材料 (2人分)

¥30

えのきの柄の部分………2袋分  
しめじの柄の部分………2袋分  
だしを取った後の煮干し…3尾  
とろけるチーズ………50g  
オリーブオイル………大さじ1  
ニンニク………1/2かけ  
にんじん………1/4本  
えび(殻付き)………2尾  
ミニトマト………2個  
キャベツ………適量  
塩・粗挽き黒胡椒………適量

### 作り方

1. えのき、しめじの石づきを取り、柄の部分を用意する。
2. 皮付きのにんじんの、首の部分を5mm幅に輪切りし、硬い軸の部分を切り取る。トマトはヘタを取っておく。
3. テフロン加工のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら、1・2とえびを焼き、焦げ目がついたら蓋をして蒸し焼きにする。
4. フライパンの空いている部分に、とろけるチーズを入れ、溶けてきたら、えのきの焼き目を裏返しにし、のせる。
5. チーズがカリカリになり、溶けて出てきた油がしめじに吸い込まれたら、しょうゆをひとたらしして、香ばしい香りをつけ皿に盛り付ける。えびは殻をむき、身だけ盛り付ける。
6. だしを取った後の煮干しとえびの殻を同じフライパンで炒める。カリッとなったら5にトッピングする。えびの殻はすりつぶす。キャベツの外側の皮の部分をきざみ、ちらす。塩・粗挽き黒胡椒・すりつぶしたえびの殻をふりかけ、出来上がり。

### ごみの減量POINT

お鍋料理等で使われるキノコ類の柄の部分も調理方法によっては美味しい逸品になり、廃棄される部分が約半分になります。

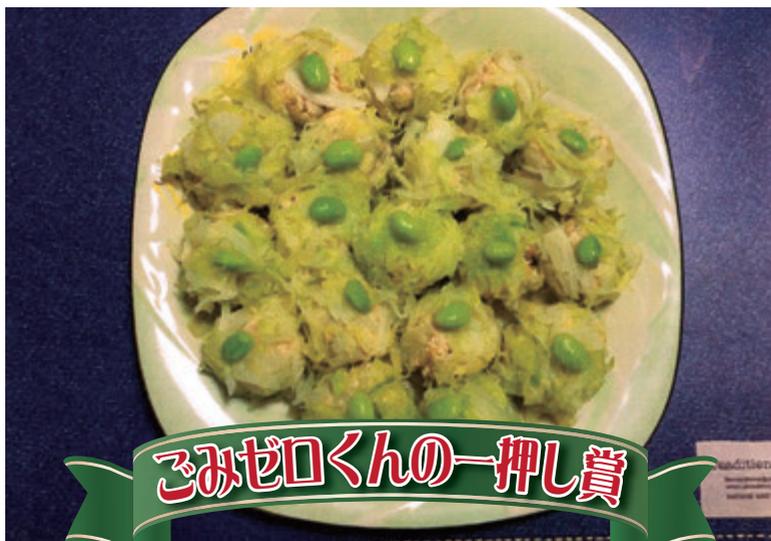
プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

蒸し器を使ったり、電子レンジを利用してても良いでしょう。キャベツのほかには、白菜でも代用出来ます。具は、調味料を加えて、粘りが出るまで十分にまぜることがポイントです。

皮がキャベツのシューマイ

## キャベツシューマイ

作成者 山形市 石澤菜々子さん



## Recipe

材料（4人分）

¥100

キャベツ	1/2 個
鶏ひき肉	125 g
玉ねぎ	1/4 個
長ねぎ（青い部分も）	1/3 本
干し椎茸	2~3 個
おから	125 g
えだまめ	適量
◎調味料	
しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
しょうが	適量
鶏ガラスープの素	適量
塩・胡椒	適量
片栗粉	大さじ 3
塩	小さじ弱 1

## 作り方

1. 玉ねぎ、長ねぎ、水で戻した干し椎茸はそれぞれみじん切りにする。
2. キャベツは千切りにして塩を揉み込み、約5分程置く。その後冷水に取り、しっかりと水分を絞る。
3. 1と鶏ひき肉、おから、調味料をボウルに入れてよくまぜ合わせる。
4. 食べやすい大きさにまるく成型する。
5. 塩揉みしたキャベツを肉ダネにギュギュッとおにぎりを握るようにくっ付ける。
6. フライパンに水（約200ml）を入れ、その上にクッキングシートを敷き、シューマイを並べ火を点ける。
7. 沸騰したら蓋をして中火で約8~10分蒸す。
8. シューマイの上にえだまめをのせて完成。

## ごみの減量POINT

キャベツの芯を捨てずに使う。中の具のねぎは青い部分も使う。

紅茶の出がらしを使ったチーズケーキ

## アールグレイ香る紅茶のチーズケーキ

作成者 新庄市 三原 眞優さん

プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

紅茶の出がらしは、水分を取るために、よく乾燥させてから加えると、香りが良くなり、風味の良いチーズケーキが出来上がります。



## گرانプリ

## Recipe

材料（8人分）

¥70

（18 cmの丸型）

クリームチーズ……………250 g  
生クリーム……………200 ml  
卵……………2 個  
砂糖……………80 g  
薄力粉……………大さじ3  
レモン汁……………大さじ2  
紅茶（アールグレイ）………1 袋

## 作り方

1. 下準備として、オーブンを170°Cに予熱しておき、型に合わせてクッキングシートを敷いておく。
2. クリームチーズをボウルに入れてクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加える。
3. 2に生クリーム、レモン汁、紅茶、薄力粉、卵を入れ十分にまぜる（ミキサーならなお良い出来上がりになります）。
4. 3の生地を型に流し入れ、予熱したオーブンで約30～35分焼く。

## ごみの減量POINT

いつもは捨ててしまう紅茶の出がらしを使ったところがポイント。

プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

野菜の皮は、出来るだけ同じ大きさに切りそろえ、油で均一に火が通るように揚げるとうまいですよ。  
あつあつに糖液をからめると美味しく仕上がります。

野菜の皮やパンの耳を使ったかりんとう

## 皮かりんとう

作成者 中山町 原田 萌郁さん



## Recipe

材料（1人分）

¥100

にんじんの皮	1本分
大根の皮	1本分
ごぼうの皮	1本分
パンの耳	1枚分
きび砂糖	60g
水	大さじ1
油	適量

## 作り方

- ※野菜の皮は、前日からキッチンペーパーに包んで水分を取っておくと良い。
  - ※パンの耳も袋に入れず、乾燥させておくと良い。
1. 食材を食べやすい大きさに切る。
  2. 水分が抜けてカリッとするぐらいまで油で揚げる。
  3. フライパンで水ときび砂糖をませ合わせたものを煮詰める。
  4. 3に2で揚げた野菜とパンの耳をからめる。
  5. 広げてよく冷ます。

## ごみの減量POINT

野菜の皮やパンの耳など、捨てるものや、余分なものを利用したこと。

残りのご飯を使ったどんどん焼きのおやつ

## 山形はどんどん焼きだべ！

作成者 山形市 根本樹美絵さん

プロからの  
ワンポイント  
アドバイス

片栗粉をまぜてつぶしたごはんは、平らなところにラップを敷いて、きれいな形になります。紅生姜をきざんでまぜると味が良くなります。

丸めて包んでからすりこぎ棒で伸ばすと、



## ごみゼロくんの一押し賞

## Recipe

材料（2人分）

¥100

残りごはん	200 g
片栗粉	大さじ1
しょうゆ・みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
魚肉ソーセージ	少々
海苔	適量
油	少々

## ごみの減量POINT

残ったご飯の活用法。簡単ですくできる。

## 作り方

1. 残り物のごはん（冷ごはんの場合は、レンジで温める）を、ボウルに入れる。
2. ごはん片栗粉をまぜて、すりこぎ棒などでつぶす。
3. フライパンに油をひいて、2に魚肉ソーセージを置き丸く薄く広げる（薄く油を塗ったラップなどで、ごはんをサンドして、すりこぎ棒などで丸くすると簡単）。
4. うっすら焦げ目がついたところで、裏返す（裏返すとき、お皿などを使うと簡単）。
5. しょうゆ・みりん・砂糖をまぜ合わせて、刷毛でごはん片に塗る。
6. 裏側も焼けてきたら、ひっくり返して、裏側にも刷毛でたれを塗る。
7. 最後に海苔を置いて、山形名物どんどん焼きのように、割りばしに巻けば出来上がり。

※しょうゆの香ばしさがなんとも言えません。ほんのり甘いたれが食欲をそそります。



県では家庭で行えるごみの削減方法をまとめた、ごみゼロ  
やまがた推進BOOKを作成しています。詳しくは、県HP  
環境にやさしい買い物キャンペーンを御覧ください。

山形県 環境にやさしい買い物

検索

## 環境にやさしい料理レシピ集 2016

発行 山形県環境エネルギー一部循環型社会推進課

Tel. 023(630)3044

編集協力 山形県栄養士会

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。