

Eco-Recipe

main dish

具材たっぷりエコグラタン
“Waste Not, Want Not” Gratin

まるごとジャガグラタン
Potato Gratin Topped with Crunchy Potato Skins

さくらんぼがかくれんぼ
Hide-and-Seek Cherry Pilaf

切り干し大根のさっぱりおにぎり
Simple Dried Radish-skin Rice Balls

side dish

揚げないチキン南蛮
Lightly Fried Nanban Chicken

今日の餃子は茶がら
Steeped Tea-leaf Gyoza

和風ネギロールとんかつ
Japanese-style Leek and Pork Cutlets

dessert

夏にびったり オレンジパイ
Summery Orange Pie

かりかりそばかりんとう
Crunchy Buckwheat Karinto

ペロリンビスコッティ
Perorin Biscotti

食材を無駄なく使いきる、チーズたっぷり簡単グラタン 具材たっぷりエコグラタン

作成者 山形市 渋江 陽菜さん

調理時間
30分

ホカからの
ワンポイント
アドバイス

食物繊維たっぷりメニューに、器の底にご飯を敷き野菜を重ねることで、食感が良く胃腸に優しい一品になります。



グランスリ

Recipe

材料 (2人分)

¥408

にんじんの皮	1本分	
じゃがいもの皮	大1個分	
※芽は除くこと		
ブロッコリーの茎	1個分	
卵	2個	} A
生クリーム	200ml	
塩・ナツメグ	少々	
バター	少々	
塩・こしょう	少々	
パン粉	少々	

作り方

1. グラタン皿にバターをうすく塗って冷蔵庫に入れる。
2. にんじんの皮、じゃがいもの皮、ブロッコリーの茎を細切りにする。
※じゃがいもの芽は、必ず取り除くこと。
3. 2をバターを熱したフライパンにバターをからめるようにして炒め、塩・こしょうで味付けをする。
4. ボウルにAを入れ泡立て器でまぜる。
5. 更に4の半量と、3の半量を入れてヘラで平らにする、その上に4の半量をいれ、更にその上に3を入れて、その上にチーズとパン粉を散らす。
6. 230℃に余熱したオーブンで10分間焼き上げる。

おいしく作るPOINT

チーズをたっぷりかけることが、おいしくなるコツです。
具材を増やすとさらにおいしくなります。

じゃがいもを丸ごと使い、バターを使わないヘルシーグラタン

まるごとジャガグラタン

作成者 村山市 伊藤 沙耶さん

調理時間

40分

プロからの
ワンポイント
アドバイスじゃがいもは、皮つきのまま茹でてつぶすと水っぽくなく出来上がり
皮のアクも取れて美味しく揚がります。

準グランスプリ

Recipe

材料 (2人分)

¥360

◎じゃがいも	2個
◎玉ねぎ	1/2個
ベーコン	4枚
豆乳	200ml
小麦粉	30g…①
	15g…②
塩・コショウ	適量
コンソメ	適量
揚げ油	適量
パン粉	適量
スライスチーズ	1枚
パセリ	適量

◎……使用した県産農産物

作り方

1. じゃがいもの皮をむき1個分を1口大に切りゆでる。(皮は後で使うので捨てないでおく) ゆでたじゃがいもをフォークでつぶし、塩・コショウ、小麦粉①をまぜ1口大にまとめフォークの背で軽くつぶし円形にする、熱湯に入れ浮き上がってきたらニョッキの完成。
※じゃがいもの芽は、必ず取り除くこと。
2. もう一つのじゃがいもをすりおろす。玉ねぎはうすくスライスし、ベーコンは細く切る。玉ねぎとベーコンを鍋に入れ、しんなりするまで炒め、すりおろしたじゃがいもと豆乳、小麦粉②を入れとろみが出るまで混ぜる。塩・コショウ、コンソメで味をととのえ、ニョッキと合わせる。
3. 器にできた2を入れチーズとパン粉のをせ、220℃に余熱したオーブンで5分焼く。
4. じゃがいもの皮をカリカリに揚げ焼きあがったグラタンにのせパセリをちらし完成。

おいしく作るPOINT

皮をカリカリに揚げると食感のポイントに。

実割れなどで除いたサクランボを使ったピラフ

さくらんぼがかくれんぼ

作成者 山形市 相馬 恵さん

調理時間
30分

プロからの
ワンポイント
アドバイス

野菜の水分と調味料で、米の水は定量より1割減でよいでしょう。
さくらんぼの半量は最後に彩に加えてみましょう。



Recipe

材料 (3人分)

¥300

- ◎米 …………… 2合
- ◎玉ねぎ………… 100g (1/2 個)
- ◎ピーマン………… 50g (2 個)
- ウィンナー …………… 80g (4 本)
- 顆粒コンソメ …………… 10g
- ケチャップ …………… 大さじ 1
- ◎さくらんぼ …… 150g (30 個)
- 塩…………… 少々
- 水…………… 適量

◎……使用した県産農産物

作り方

1. 炊飯器に洗った米を入れる。
2. 水の分量は、目盛りよりすこし少なめにする。
3. 0.5 cm角に切った、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、種を取り半分に割ったさくらんぼ、コンソメ、ケチャップ、塩を入れる。
4. スイッチを入れて炊きあがりを持つ。

おいしく作るPOINT

水の量を少しひかえめに。具はやや大きめに。

余った煮物で作る、シャキシャキ食感のおにぎり

切り干し大根のさっぱりおにぎり

作成者 山形市 海和 里佳さん



プロからの
ワンポイント
アドバイス



煮物の汁気を十分にとることがご飯と良く混ざるポイントです。
ひじきの煮物でも美味しく出来ます。

Recipe

材料 (3人分)

¥180

- 切り干し大根の煮物 …… 40g
- ごはん …………… 170g
- 水菜 …………… 10g
- ◎大葉 …………… 1/2 枚
- 塩 …………… 適量
- 焼のり …… 1/2 枚 (3個分)

◎……使用した県産農産物

作り方

1. 煮物を粗みじん切りにする。
2. 水菜はみじん切り、大葉は半分に切る。
3. ごはんは煮物と水菜を入れてまぜる。
4. 塩で味をととのえる。
5. ラップに4のをせ (約 60g) 俵型にする。
6. 5に大葉を巻き、その上から適当な大きさにしたのりを巻く。

おいしく作るPOINT

切り干し大根を少し大きめに切ることでシャキシャキとした食感が出ておいしい。

少ない油で廃油とカロリーも抑えた一品

揚げないチキン南蛮

作成者 酒田市 後藤 緑さん

調理時間
25分



プロからの
ワンポイント
アドバイス

粉をまぶした鶏肉はなるべく平らに伸ばすと、
より少なめの油で中火でじっくり、均等に火を通せます。

Recipe

材料 (4人分)

¥480

鶏もも肉…………… 2枚 (450g)

●下味

牛乳…………… 大さじ3
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々

●タルタルソース

ゆで卵…………… 2個
玉ねぎ…………… 1/3個
きゅうり…………… 1/3個
酢…………… 小さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ4

作り方

1. 鶏肉は浅切り込みを入れて筋を切る。ボールに入れ下味の材料を入れてよくもみこみ、10分置く。
2. ポリ袋に小麦粉 1/2カップと汁気を切った鶏肉を入れる。口を閉じて持ち、ポリ袋を上下にふって、鶏肉にまんべんなく小麦粉をまぶしつける。
3. フライパンにサラダ油 1/2カップを中火にかけ、3分ほど熱する。鶏肉を皮目が下になるように並べ入れ、動かさずに6～7分揚げ焼きにする。裏返して4～5分焼く。
4. タルタルソースを作る。ゆで卵、玉ねぎ、きゅうりをみじん切りにする。きゅうりは酢に少し漬けておく。玉ねぎは切ったら水に少しさらす。玉ねぎの水を切り、きゅうりも酢を捨てて、ボールに卵、きゅうり、玉ねぎを入れてマヨネーズを入れ混ぜたら完成。

おいしく作るPOINT

下味は牛乳が鶏肉になじむまでよくもみこむ。牛乳で鶏肉がしっとりとする。淡白な胸肉でもおいしく作れます。

毎日出る茶がら、きざむ手間もかけず餃子に変身

今日の餃子は茶がら

作成者 山形市 相馬 恵さん



おかず

プロからの
ワンポイント
アドバイス

具の下味に香味野菜や酒を加えることで、茶の苦みが抑えられしっとり歯触り良くなります。



Recipe

材料 (4人分)

¥240

- 茶がら …… 150g (約3回分)
- 餃子の皮 …… 20枚
- ◎ニラ …… 25g (1/4袋)
- 豆腐 …… 50g
- ひき肉 …… 200g
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1
- サラダ油・ごま油 (分量外)

◎……使用した県産農産物

作り方

1. ボールに、茶がら、細かく切ったニラ、豆腐、ひき肉、塩、こしょう、ごま油、砂糖を入れて、まとまるまでよく混ぜる。
2. 餃子の皮に1を入れ、つつむ。
3. フライパンにサラダ油をひき、餃子を並べ焼く
4. 3分位焼き、裏面がきつね色になったらお湯をさしフタをして蒸し焼きに。
5. お湯がなくなってきたら頃ごま油を回しかけ、香ばしく焼きあげる。

おいしく作るPOINT

茶がらといっても少々苦みが残っているので、砂糖を加えてみました。つなぎは豆腐でポソポソ感をカバーしました。

和風しょうゆだれでネギを無駄なく食べる

和風ネギロールとんかつ

作成者 中山町 西塔 かおりさん

調理時間
30分プロからの
ワンポイント
アドバイス葱の他に野菜の皮をせん切りにして中心に巻くとボリュームがです。
味噌を豚肉に塗っても美味です。

Recipe

材料(1人分)

¥180

ネギ上部	1本分
◎舞米豚バラロース肉	2枚
おろししょうが	5g
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1/4個
パン粉	適量
揚げ油	適量

～和風ソース～

中濃ソース	2g
濃口しょうゆ	5g

◎……使用した県産農産物

作り方

1. ネギの上部をキレイに洗い電子レンジで温める。冷めたら切り開き水気をよくふき取っておく。
2. 豚バラロースを2枚並べ、塩・こしょうをし1のネギを並べてのせる。
3. ネギの上にさらに、おろししょうがをのせて、くるくる巻きロール状にする。
※巻き終わりにはつまようじを刺す。
4. 薄力粉、卵、パン粉の順でつけ、180℃の油で揚げる。
5. 和風ソースの材料を混ぜ、かつにかけて完成。

おいしく作るPOINT

しょうがはよく水気をしぼり、均等な間隔でのせること

サクサク食感でさっぱりとした味わい

夏にぴったり!! オレンジパイ

作成者 新庄市 八向中学校三年生



Recipe

材料 (4人分)

¥460

パイシート	4枚
オレンジ	1個
卵黄	適量
グラニュー糖	
.....オレンジの60%~70%	
クエン酸	適量
水	適量

作り方

1. オレンジの皮をむき、果肉を取り出す。
2. オレンジの皮を水で洗ったつぷりの湯で4~5分煮込む。
3. 2を水にさらし、苦味をとる
4. オレンジの皮にかぶるくらいの水を加え、柔らかくなるまで煮る。
5. グラニュー糖の1/3量と果肉を加える。
6. 更に4~5分煮て、残ったグラニュー糖を加える。
※弱火で、2、3回に分けて砂糖を加え、混ぜすぎないようにする。
7. クエン酸(レモン汁)を加え、強火で煮る。
8. パイシートを大きさに合わせて切り、切り込みを入れる。
9. 切り込みの入っていないパイシートに7のマーマレードをのせる。
10. 切り込みの入ったパイシートを上からかぶせ、フォークでおさえる。
11. パイを並べて、表面に卵黄をぬり、210℃に予熱したオーブンで10分焼く。
12. 完成。

おいしく作るPOINT

しっかり煮込む

かりんとうは焦げやすいので揚げ温度に注意しましょう。
小麦粉は薄力粉でも代用出来ます。

蕎麦の切れ端や打ち粉を美味しく変身（ビールのつまみにも最適）

かりかりそばかりんとう

作成者 天童市 渡辺 笑子さん

調理時間
30分



Recipe

材料 (1人分)

¥30

- ◎手打ちそばの切れ端…… 200g
(でわかおり、最上早生など)
- 打ち粉の残り …………… 20g
- 強力粉 …………… 20g
- 白砂糖 …………… 大さじ 2
- 塩 …………… 小さじ 1

◎……使用した県産農産物

作り方

1. そばの切れ端、打ち粉の残り、強力粉、砂糖、塩をよく混ぜる。
2. 少し水（材料に含まない）を入れて、耳たぶ程度の硬さになるまでこねる。
3. 2ミリ厚さまでのばす。
4. 5ミリ～7ミリの幅に包丁で切る。
5. 180℃の天ぷら油できつね色（泡がほとんど出なくなるまで）に揚げる。

おいしく作るPOINT

しっかりこねて、厚さは均一にする。
油の温度調節をうまく行い、きれいな色に揚げる。

だしを取った昆布・かつおぶしを使ったお菓子

ペロリン・ビスコッティ

作成者 山形市 江口 梨絵さん



お菓子

プロからの
ワンポイント
アドバイス

大変手の込んだ一品です。生地を混ぜすぎないで、成形する時表面をなめらかにしてひび割れを防ぎましょう。



Recipe

材料 (4人分)

¥200

- 小麦粉…………… 60g
- ◎秘伝豆おから…………… 60g
- 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 50g
- 白ごま油……………大さじ1
- ベーキングパウダー 小さじ1/4
- 茹でた秘伝豆…………… 50g
- だしをとった昆布・かつおぶし…………… 30g
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- デコペン 3本(白・黒・ピンク)

作り方

1. ゆでた秘伝豆をフードプロセッサーにいれ、細かくくつき容器にとりだしておく。
2. だしをとった昆布は千切りにしておく、圧力鍋にこんぶとかつおぶしと水を少々いれ、しょうゆとみりんできらかくなるまで煮ておく。
3. 小麦粉、おから、卵、砂糖、白ごま油、ベーキングパウダーを入れフードプロセッサーにかける。
4. 3をボールにいれ、1の秘伝豆と2の昆布とかつおぶしをいれ混ぜる。
5. 生地を正方形にして、180℃のオーブンで15分焼く。
6. 5が冷めたら三角に切り、150℃に温めたオーブンで35分間焼く。
7. デコペンでペロリンの顔を書く

おいしく作るPOINT

だしをとった昆布とかつおぶしをやわらかく煮ておくこと

◎……使用した県産農産物



環境にやさしい料理レシピ集

発行 山形県環境エネルギー部循環型社会推進課

Tel 023(630)3044

編集協力 山形県栄養士会

編集協力 山形県商工労働観光部観光経済交流局経済交流課国際室
国際交流員 デレック・チェン 氏

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。