



令和3年度



にいがた市



エコレシピコンテスト

入賞作品  
レシピ



*niigatashi  
ecorecipecontest*

# 日々の食事作りに「エコレシピ」を取り入れて 食品ロスを減らしましょう！

新潟市では、食材の普段捨ててしまう部分や、余りがちな食品を活用した、食品ロス削減につながる「エコレシピ」を募集するコンテストを開催しています。令和3年度は、市内の高校、専門学校、大学に在籍する学生さんからレシピを募集しました。

このレシピ集では、コンテストに応募された34作品の中から、選ばれた入賞作品4作品をご紹介します！

## 日本の食品ロスはどのくらい？

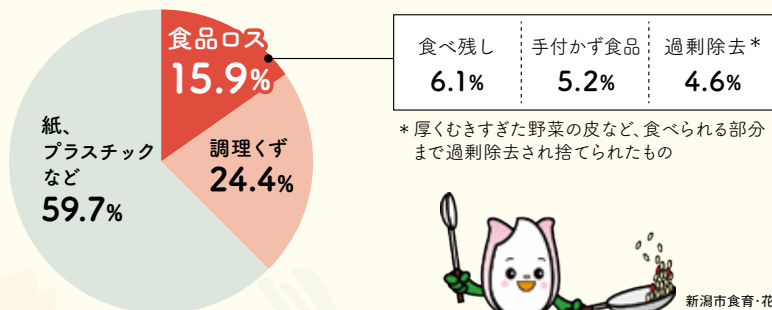
日本では年間約570万トン※1の「食品ロス」が発生していて、そのうち約半分は家庭から出されています。日本人一人あたりに換算すると、年間約45kg、1日おにぎり約1個分(約124g)の食べ物を捨てていることになります。

新潟市では、家庭から出る燃やすごみのうち、約16%が食品ロスであることがわかりました。※2

食品ロスを減らすためには、一人ひとりが意識して行動することが大切です。

※1 令和元年度推計値

※2 平成30年度「新潟市ごみ・資源組成調査」



\* 厚くむきすぎた野菜の皮など、食べられる部分まで過剰除去され捨てられたもの



新潟市食育・花育  
推進キャラクター  
「まいかちゃん」

家庭から出る燃やすごみの割合(平成30年度)



# グランプリ

## 出汁香るそうめんお好み焼き

新潟県立大学 3年 棚橋美穂さん考案



### point

夏に余りがちなそうめんを小麦粉の代わりに使うアイデアが◎  
残っただしがらを有効活用できます!

### ■ 材 料 (4人分)

- そうめん …………… 200g
- 薄力粉 …………… 80g
- キャベツ(芯も含む) …… 400g
- 卵 …………… 4個
- だしがら(かつお) …… 80g
- 豚肉(バラ) …………… 4枚(80g)
- 油 …………… 大さじ4
- お好み焼きソース …… 大さじ4
- マヨネーズ …………… 大さじ4
- 小ねぎ …………… 20g

### ■ 作り方

- ① そうめんを記載時間通りにゆで、1cm程度に刻む。(ゆでたそうめんは水で流さず、お湯からあげた状態のものを使う)
- ② キャベツは粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに①、薄力粉、キャベツ、卵、だしがらを入れよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をしき、1人分ずつ生地を入れ、豚肉をのせて中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返して両面焼く。
- ⑥ 皿に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、小ねぎをのせたら完成。

### 3Rや食品ロスについて楽しく学ぼう♪

新潟市では、子どもたちが「Reduce(リデュース)」「Reuse(リユース)」「Recycle(リサイクル)」の3Rや食品ロスを楽しく学べる動画を公開しています。歌って踊って楽しく学べるダンス動画もありますので、ぜひご覧ください。



「バイバイ!」  
もったいない!  
未就学児用



「バイバイ!」  
もったいない!  
小学校低学年用



ダンス動画  
「できるよ!」  
にいがたっこ



## 第2位

### ライスエコロッケ

国際調理製菓専門学校 2年 坂田ひよりさん考案



#### point

普段捨ててしまう皮、使い道が難しい茎や軸、余ったごはんを上手に活用! 野菜の苦手な人でも食べられる一品です!

#### ■ 材料 (4人分)

残ったごはん…………… 300g  
 人参の皮…………… 1本分  
 ブロccoliの茎…………… 1個分  
 生しいたけの軸…………… 4個分  
 油…………… 適量

A [ コンソメ…………… 小さじ1/3  
       ケチャップ…………… 大さじ4  
 \* バッター液

B [ 小麦粉… 適量(水と同量)  
       水… 適量(小麦粉と同量)  
 パン粉…………… 適量  
 揚げ油…………… 適量  
 ケチャップ…………… 適量

#### ■ 作り方

- ① 人参の皮、ブロッコリーの茎、しいたけの軸をみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、中火で①を炒め、火が通ったらAで味をつける。
- ③ ボウルに②と温めたごはんを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分に分けて丸める。
- ⑤ Bを混ぜ合わせたバター液、パン粉の順につけ、きつね色になるまで油で揚げる。(バター液は薄めにつけるとよい)
- ⑥ 皿に盛り、お好みでケチャップをかける。

#### 食品の期限表示を正しく理解していますか？

お店で売られている食品の期限表示には、「消費期限」と「賞味期限」の2つがあります。

「消費期限」は、その日付まで、「安全に食べることができる期限」なので、消費期限が過ぎた食品は食べるのをやめたほうが良いでしょう。

「賞味期限」は、その日付まで「品質が変わらずおいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないので、すぐ廃棄せずに食べられるかどうかを自分で判断することも大切です。

ただし、袋や容器を一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。





# 第3位

## ぱんパン春巻き ～カレー味～

新潟中央高校 3年 堀川千咲紀さん考案



point

食パンや豆腐、キャベツなど中途半端に余りがちな食材をたくさん詰め込み、食べ応え抜群です!

### ■ 材料 (4人分)

- 食パン6枚切り …………… 2枚
  - 木綿豆腐 …………… 150g
  - 豚ひき肉 …………… 150g
  - 卵 …………… 2個
  - キャベツ …………… 1/4玉
  - 油 …………… 適量
  - ミックスチーズ …………… 適量
  - 春巻きの皮 …………… 10枚
- A
- 味付きカレーパウダー(甘口) …………… 大さじ2
  - 塩 …………… 少々
  - こしょう …………… 少々
- B
- 片栗粉 …………… 小さじ1
  - 水 …………… 小さじ2
- 揚げ油 …………… 適量

### ■ 作り方

- ① 食パンとキャベツを約2cmの角切りにする。
- ② フライパンに油をしき、溶き卵を入れ、卵をほろほろにし、皿に移す。
- ③ フライパンの汚れをペーパーでふき取り、油をしき、中火で豚ひき肉を炒め、色が変わったら豆腐を加える。
- ④ 豆腐が細くなったらキャベツを加え、炒める。
- ⑤ ④に食パンと②を加え、Aで味付けをし、混ぜ合わせる。火からおろし、粗熱をとる。
- ⑥ 春巻きの皮に⑤のをせ、上にチーズをちらして包む。
- ⑦ Bで水溶き片栗粉を作り、のりづけする。
- ⑧ 170℃の油で3分ほど揚げる。

### 消費期限の食品例



ショートケーキ



食パン



肉



お弁当

### 賞味期限の食品例



スナック菓子



牛乳



カップ麺



缶詰



# 特別賞

## 余ったのっぺで！簡単！新潟キッシュ

新潟医療福祉大学 3年 安部彩夏さん考案



### point

新潟の特産品である「栃尾の油揚げ」を面倒なキッシュの生地代りに代用し、余りがちな「のっぺ」を洋風にリメイクしました！

### ■ 材料（4人分）

- A
- 余ったのっぺ……………100g
  - 卵……………1個
  - 豆乳or牛乳……………大さじ2
  - 栃尾の油揚げ……………1枚
  - ピザ用チーズ……………40g
  - 小ねぎ……………小さじ4

### ■ 作り方

- ① 油抜きした栃尾の油揚げを開き、耐熱皿にしく。
- ② ボウルにAの材料を全て入れ、混ぜる。
- ③ 油揚げをしいた皿に②を流し込む。
- ④ 上からチーズをかけ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ お好みで小ねぎをトッピングして完成。

レシピ集掲載作品のほか、令和3年度にいがた市エコレシコンテストの一次審査を通過したレシピはクックパッド「新潟市のキッチン」に掲載しています。ぜひご覧ください！



新潟市のキッチン



# 食品ロスを減らす行動をしよう!

## 買い物をするとき

- 買い物に行く前に、冷蔵庫の在庫や家にある食材を確認しましょう。
- 使い切れる分だけ買いましょう。
- ばら売りや量り売り、少量パックなどを利用するのも良いでしょう。
- すぐに食べる食品は、商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」で買いましょう。



## 調理するとき

食材の皮や茎には食べられるものもあります。皮をむかなければゴミが出ないだけでなく、手間を省けるので調理時間も節約できます。食べ残しを出さないように作りすぎないことも大切です。

### 皮や茎など食べられる食材の例



人参の皮



ごぼうの皮



ピーマンの種



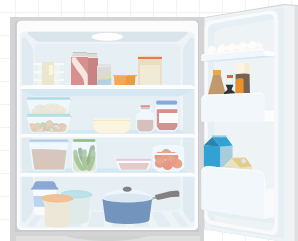
キャベツの芯



ブロッコリーの茎

## 食べきれなかったときは…?

食べきれなかった食材は、冷凍保存など傷みにくい方法で保存し、なるべく早く食べきりましょう。保存している食材を忘れないように、冷蔵庫内の配置を工夫することも大切です。



発行

---

新潟市農林水産部  
食と花の推進課

---

令和4年3月