

エコレシピ

＝コンクール受賞作品のご紹介＝

料理の“もったいない”
を減らそう！

区では、地球温暖化防止や食品ロス対策、ごみの減量を目的に、「エコレシピ」を募集しました。応募総数 152 件のうち、書類審査・調理審査で選考された最優秀・優秀作品をご紹介します。

どうして料理でエコが必要なの？

日常生活に欠かせない「食」は、私たちが食べるまでに様々な形でエネルギーを使います。エネルギーを消費する際に発生する二酸化炭素は、地球を暖める温室効果ガスの代表です。食材を無駄なく使い切る、水やエネルギーの使用量を削減するなど、環境にやさしい工夫をして、楽しく、美味しく、できることから始めましょう。



©大田区

具体的にできることは？

◎買い物で

- ・マイバッグを持参する
- ・必要な量だけ購入する
- ・旬の食材を選ぶ
- ・包装が少ないものを選ぶ

◎調理で

- ・食材を無駄なく使い切る
(野菜の皮や茎なども活用)
- ・ガスや電気を上手に使う
(余熱調理、同時調理)

◎片付けで

- ・洗い物のときは節水する
(洗い桶を使うなど)
- ・生ごみは水気を切ってから捨てる

大田区環境清掃部 環境計画課

〒144-8621 大田区蒲田 5-13-14 電話 03-5744-1362 FAX03-5744-1532

最優秀賞 「華やかエコなパエリア」星野美幸さん

エコなポイント

捨ててしまいがちな野菜の切れ端や皮を活用します。野菜類はキノコの軸やブロッコリーの芯など、何でもOK！フライパン1つで作れるので、洗い物が少ないのも環境にやさしいポイント。

材料（4人分）

材料費 1人分 200円程度

米（2合）
砂抜きあさり（1パック）
にんにく（1片）
[にんにくが小さい場合は2片]
ベーコン（100g）

玉ねぎ（1/2個）
残り野菜（※）
オリーブオイル（大さじ3）
★ダシダ（大さじ1）
★ターメリック（小さじ1）

★塩・コショウ（少々）
★水（400ml）
★白ワイン（30ml）

※にんじんの皮、赤・黄パプリカやピーマンの切れ端、トマトの切れ端等



(包装用リボンなどを再利用し、華やかに変身！)

白ワインがない場合は、いれずに作っても十分美味しくできますよ！（ワインを入れない場合は水を430mlにする。）

作り方

所要時間 40分程度

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだにんにくと玉ねぎを炒める。
- ② 米を加えて、透き通るまで炒める。
- ③ 残り野菜(切れ端やヘタ等はみじん切り)、ベーコン、★を加え、弱めの中火で15分炊く。(加熱後に水気が早くなる場合は、少し水を加える。)
- ④ あさり、パプリカ、ピーマンを加えて更に弱めの中火で5分炊く。
- ⑤ 火を止めて、10分蒸らす。お好みでレモンを添えて完成。



優秀賞 「夏野菜ゴロゴロカレー」グループ貝塚 (貝塚中 小林春菜さん、佐藤綾音さん)

エコなポイント

にんじんの皮を素揚げして、トッピングにします。また、旬の野菜を使うことも、エネルギーの削減になります。夏に食べたいレシピです！

材料（4人分）

材料費 1人分 300円程度

カレーのルー（1/2箱）
にんじん（1本）
じゃがいも（2個）

ナス（2本）
玉ねぎ（1個）
かぼちゃ（1/2個）



パプリカ（2個）
米（2合）
豚もも肉ブロック（220g）
塩（少々）

作り方

所要時間 60分程度

- ① にんじん・じゃがいも・ナス⇒乱切りする。（にんじんの皮は捨てずに残しておく。）
玉ねぎ・かぼちゃ⇒くし切りにする。パプリカ⇒細切りにする。豚肉⇒一口サイズに切る。
- ② にんじんとかぼちゃを下ゆです。 ③ 炊飯器でお米を炊き始める。
- ④ フライパンにサラダ油（分量外）をしき、豚肉・にんじん・じゃがいも・玉ねぎを炒める。
※炒める際に塩少々を振っておく。
- ⑤ ④で炒めたものを鍋に移し、野菜が浸るほどの水（分量外）を入れ、中火で約20分煮込む。
- ⑥ 鍋の火を止め、刻んだカレーのルーを溶かし入れ、かきまぜながら煮立たせる。
- ⑦ にんじんの皮、ナス、かぼちゃ、パプリカを180℃の油（分量外）で素揚げする。
- ⑧ カレーとご飯をお皿に盛り、⑦で素揚げした野菜をトッピングする。

素揚げした野菜をサラダにトッピングしてもOK！

“プラス1” レシピ 「コーンスープ」 グループ貝塚

エコなポイント

普段は捨ててしまう“とうもろこしの芯”を無駄なく使う驚きのアイデアです。芯の部分からだしをとり、コーンスープを作ります！

材料（4人分）

材料費 1人分 60円程度

とうもろこしの芯（1本）
牛乳（500ml）

顆粒コンソメ（大さじ1）

作り方

所要時間 20分程度

- ① とうもろこしの芯を小さく切る。
- ② ①と牛乳、顆粒コンソメをミキサーにかける。
- ③ ②でできたものを濾して、カップに注ぐ。



旬の野菜を使うことが省エネなの？

野菜や果物のハウス栽培は露地栽培に比べて、多くのエネルギーを使用しています。旬の食材を購入した方が省エネになります。例えば、冬のトマトは、夏のトマトに比べて10倍ものエネルギーを使っているといわれています。また、産地が近いほど輸送にかかるエネルギーが少なく済みます。