

# モッタイナイキッチン で楽しく、おいしく 食品ロス削減!



わしも食品ロスを  
減らす料理をしたいのう

片倉小十郎景綱様

それなら「モッタイナイキッチン」が  
おすすめ!



## アイデア満載のレシピがいろいろ



「食への愛で、『捨てる』を減らす」をキャッチフレーズにした、仙台市が運営する食の3Rをすすめるサイト。普段は捨ててしまっている果物や野菜の皮を使ったものや、なかなか消費しきれない食材をテーマにした、食品ロスをなくすアイデア満載のレシピが大集合!一般の方のレシピのほか、プロの料理家のレシピも載っています。ぜひチェックしてくださいね。

## レシピのほか、「生産者を訪ねて」「提携レストラン」の紹介ページも!



### 「生産者を訪ねて」

お店に並ぶおいしそうな食材の数々。それらを手がける生産者の皆さんの知られざる苦労を知れば、食材への愛に目覚めるはずです。

### 「提携レストラン」

食材を無駄なく生かしたアイデアが光る「モッタイナイ」メニューが味わえるおすすめのお店が紹介されています。



モッタイナイキッチン 検索

<https://www.mottainai-kitchen.com/>  
または 右の二次元コードからサイトへアクセス



レシピ投稿はカンタン!  
あなたもチャレンジしてみよう



まずは  
会員登録

- ①アクセス後、トップページ右上の「ログイン・新規登録」をクリック
- ②メールアドレスを入力して仮登録
- ③仮登録したメールアドレスに送られた本登録ページへ移動
- ④ニックネームなど簡単な必要事項を記入して完了

ステップ2  
作った  
レシピを  
投稿

## 余りがちな食材を使った最新レシピをチェック!

廃棄量が多い「かぼちゃ、や「りんご」を使って、せんだい食工コリーダーが作り置きおかずとスイーツのレシピを考えました! モッタイナイキッチンにも掲載されているので、お弁当の一品やおやつにぜひ作ってみてください。

### スパイス香る～かぼちゃのバター醤油サラダ



材料(2人前)

- かぼちゃ…1/8 個
- かにかまぼこ…2本
- バターまたはマーガリン…8g
- 醤油…小さじ1
- 塩・クミン…各適量

作り方

- ①種・ワタをとったかぼちゃをラップに包み、電子レンジ500Wで3分加熱(600Wの場合2分30秒～3分)。皮まで竹串が通るくらいにやわらかくし、1.5～2cm程度の大きめの角切りにする。
- ②かにかまぼこを半分に切り、バラバラにほぐす。
- ③耐熱皿にバター、醤油、かにかまぼこを入れてラップをし、500Wで40秒加熱して混ぜ合わせる。
- ④ボウルへ移し、かぼちゃを加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑤最後にクミンで香り付けして完成。

かぼちゃの種のロースト

いつもなら捨ててしまう種を活用!



モッタイナイ  
ポイント

《作り方》  
水洗いし、水気を切った種を耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをせずに電子レンジ500Wで30秒ごとに焦げないように様子を見ながら2分程度加熱。フライパンに油小さじ1を入れて加熱し、種を加え弱火～中火で焼き色がつくまで炒める。お好みで塩や砂糖をまぶす。

- ◇野菜の中で廃棄量が多いかぼちゃを活用した作り置きレシピ
- ◇電子レンジを使うことで時短調理
- ◇クミンがない場合はカレー粉でOK。スパイスを加えることで香りとバターの風味が立ち、よりおいしく味わえます
- ◇冷凍保存可能。電子レンジでの温めはもちろん、自然解凍でも食感が変わらずおいしく食べられるので、小分けに冷凍し、お弁当の一品にも◎
- ◇食べきれる量だけ盛り付ければ、食べ残しません!

### りんごの ガトー・インビジブル



材料(8×21×高さ6cmのパウンド型1台分)

- |                                       |             |            |          |
|---------------------------------------|-------------|------------|----------|
| ●りんご(できれば紅玉がおいしいが、水分が少なめのリンゴがおすすめ)…2個 | ●卵(M～L)…2個  | ●無塩バター…50g | ●薄力粉…80g |
| ●牛乳…60ml                              | ●グラニュー糖…40g |            |          |
| ●レモン汁、アーモンドスライス、粉砂糖…適量                |             |            |          |

作り方

- ①りんごはスライサーで1～2mmくらいになるべく薄くスライスし、レモン汁を軽くふる。無塩バターは電子レンジ600Wで40秒ほど加熱して溶かし、粗熱をとる。
- ②ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、よく混ぜる。ふるった薄力粉を加えて真ん中から薄力粉の山を崩すように混ぜ、よく混ざったら無塩バター、牛乳を加えてその都度混ぜる。
- ③りんごを加えてざっくり混ぜ、オーブンシートを敷いた型に流し込む。
- ④180度に予熱したオーブン中段または下段で約45～50分焼き、10分ほど庫内に置いたまま余熱で火を通したら、粗熱をとって冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ⑤アーモンドスライスを散らし、粉砂糖をふって完成。好きなサイズにカットしてください。



モッタイナイ  
ポイント

- ◇果物の中で廃棄量が多いりんごを一気に消費できる、見た目よりもずっと簡単なりんごのスイーツレシピ。インビジブルとは「見えない様子」のこと。断面を見ても、薄く切ったりんごが「見えない」という意味でこの名前がつけられたそう
- ◇生地を混ぜるときは薄力粉の山を崩すように混ぜていくとダメになります
- ◇生焼けだとおいしくないので、中までしっかりと焼き、余熱でさらに火を通して
- ◇晩ごはんまで時間があるときのおやつにどうぞ!
- ◇りんご以外の余りがちな果物でも応用できます



レシピ考案  
せんだい食工コリーダー<sup>TM</sup>  
中村美紀さん

動画でも  
紹介!

仙台市の公式動画チャンネル「せんだい Tube」でも  
モッタイナイレシピを紹介しています。

仙台市 HP ▶ 市政情報 ▶ 広報・広聴 ▶ 広報 ▶ せんだい Tube

