

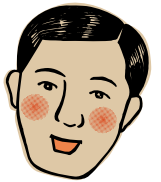
# モッタイナイキッチン で楽しく、おいしく 食品ロス削減!

多めに買ってしまったり、旬の味覚のおすそ分けがたくさん届いたりなど、野菜や果物を使いきるのに悩んだ経験はありませんか？ 調理のレパートリーを広げるレシピをいろいろ紹介している Web ページが参考になります。



私も食品ロスを減らす料理をしたいな

それなら「モッタイナイキッチン」にヒントがあるよ!



## 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、せんだい食エコリーダーが冷凍を活用した調理種とスイーツのレシピを考えました! おかずの一品やおやつにぜひ作ってみてください。

### かぼちゃのクリーム調理種

材料(2人前) ●かぼちゃ…1/8 個 ●水…100cc ●コンソメ…小さじ1  
●味噌…小さじ1 ●塩・クミン…各適量

#### 作り方

- 1 かぼちゃの種・ワタを取り除き、ラップに包んで電子レンジ600Wで2分加熱。2cm角位に小さく切る。  
※種が綺麗に取り除けるようであればワタもご使用ください。
- 2 ミキサーに、かぼちゃの他すべての材料を入れ攪拌し完成。
- 3 冷凍用保存袋に入れ、平らに広げて密閉して冷凍保存。



レシピ考案  
せんだい食エコリーダー  
佐々木麻衣さん

モッタイナイ  
ポイント

- ・冷凍で長期保存ができる(保存期間3週間)
- ・短時間で作れる(調理時間10分)
- ・かぼちゃの量が多くても少なくても作れる(余ったかぼちゃの煮物や少量のかぼちゃでも作れる)
- ・スープやソースなどさまざまな料理に変身できる万能調理種
- ・使う時は必要な分のみ割って取り出せばよいので便利
- ・特別な調味料は使わない

#### かぼちゃのポタージュ(2人分)

かぼちゃのクリーム調理種を凍ったまま鍋に割り入れ、牛乳または豆乳を150ml加えて温めて完成。

素材の味を十分に味わえるうえ、濃厚でとてもおいしいです。必要な分のみカップに割り入れ牛乳を注ぎ、レンジで温めればさらに時間の短縮に!



お好みで生クリームやコンソメを追加して、パスタソースにしても美味



## 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、食の3Rをすすめる情報を紹介しています。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」の紹介ページも！

セリ、曲がりネギ、いちごなど、宮城が誇る食材の生産者にインタビュー。お店に並ぶおいしいそんな食材の数々は、生産者が手塩にかけて育てています。そんな皆さんの「食に対する愛情」と知られざる苦勞を知れば、食材への愛に目覚めるはず。

#### 生産者を訪ねて



2022.08.03  
ワクワクできる農業6次化を  
レタスジャパン

枝豆の仕事は、7月が最も忙しい「すいません、これから枝豆の種まきなんです。先週の大雨で…



2022.05.25  
自然を「制御する」のではなく、いかに「向き合う」か  
まっご農園 渡辺重良さん

冬越し野菜の美味しさを、知らないうちにモッタイナイ 日差しが強くなり始めた3月上旬。しかし…



2021.03.31  
想いをともにする仲間と一緒に  
楽しんで マリズファーム 高  
山真里子さん

少ない手数で、無理せず野菜とつきあう3種のハウスと八反歩の畑で、野菜づくりをしている高…



2021.03.16  
かつての土の力を取り戻すため  
に 佐藤助一郎さん

飲食店からの引き合いも多い「野菜づくり名人」佐藤助一郎さんは、珍しい野菜をたくさ…

## タルト・タタン風アップルケーキ



材料(28cmのフライパン1台分、約8人分)

- りんご…1.5個 ●レモン汁…大さじ1
- グラニュー糖…大さじ4
- シナモンパウダー…適量
- ホットケーキミックス…200g
- 卵…1個 ●牛乳…150cc ●無塩バター…200g

#### 作り方

- ① 塩でりんごの表面を軽くこすってからぬるま湯で洗い、芯を取って5mmくらいの薄切りにする。
- ② ホットケーキミックスをボウルに入れ、中央をくぼませたところに卵、牛乳を入れ、ダマにならないように泡立て器でよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、グラニュー糖、レモン汁、シナモンパウダーを振り入れて①を並べ、少し水分を飛ばす
- ④ ②を入れて蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにする。周りが乾いてぷつぷつしてきたらひっくり返し、さらに5分焼いて出来上がり。

#### 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
- 皮ごと調理するのがキレイに仕上がるポイント
- りんごの品種については、紅玉などの酸味が強く加熱した時に水分が出にくいものが向いているが、サンふじなど水分量が多く甘い品種の場合はレモン汁を追加するとよい
- フライパンで焼くので、火加減の調整にコツがある。ごく弱火で蓋をしながらかじりと蒸し焼きにするのがポイント
- 表面の生地が乾いてきたら裏返すのもポイント



#### レシピ考案

せんがい食エコーレーター  
中村美紀さん