

もったいないレシピコンテストの入賞作品決定について

1. 概要

食品ロス発生を抑制するレシピ（以下「もったいないレシピ」という。）を募集し、広く周知することで多くの区民の食品ロス削減意識を高め、日常的な削減行動を推進するため、もったいないレシピの募集・選考を実施し、以下のとおり決定した。

2. 入賞作品・入賞者

(1) 最優秀賞

「梨の皮と残っていたシリアルを使った野菜かき揚げ」 中島 瑚々さん

(2) 優秀賞 3 作品

「でがらしクッキー」 前崎 風砂さん

「もったいないおたすけピッツァ」 片岡 希実さん

「夏のさっぱりうどん～皮ごと野菜の人参ドレッシング～」 松尾 結芽さん

(3) 佳作 5 作品

「防災グッズでチョコランチ」 大西 杏さん

「お豆腐のお焼き」 幸田 美花さん

「大根のつまを使った中華風サラダ」 毛塚 良隆さん

「常備菜を使った 5 分で揚げ餃子」 山村 幸子さん

「ブイヨンから作るミネストローネスープ」 薬袋 真緒さん

3. 募集・選考経過

(1) 募集期間

令和 3 年 7 月 12 日（月）～ 8 月 27 日（金）

(2) 応募要件

区内在住・在勤・在学の方（クラブやサークル等、グループ単位での応募も可）。

(3) 応募作品数

86 作品

(4) 選考・決定

環境活動推進委員による 1 次審査にて 20 作品を選考し、食品ロス削減に知識を有する特別審査員による 2 次審査により 9 作品に選考し、区が決定した。

4. 周知方法・今後の予定

令和 3 年 10 月 25 日（月）～ ポスター・チラシ、区ホームページにて公表

11 月 1 日（月） 広報しながらにて周知

11 月 14 日（日） 表彰式（賞状・副賞授与）



大西 杏さん
防災グッズでチョコクランチ

材料 作りやすい分量

- 板チョコ…………… 100 g
- 乾パン…………… 100 g
- 炒り大豆…………… 65 g
- アーモンド(塩分不使用) 25 g



幸田 美花さん
お豆腐のお焼き

材料 2人分

- 豆腐……………1/4丁(約75g)
- カニカマ(みじん切り) 1本分
- 万能ネギ(小口切り) …… 適量
- サラダ油…………… 小さじ1/2
- A 片栗粉 …… 大さじ1
- 顆粒和風だし ふたつまみ
- 塩・こしょう …… 各少々



毛塚 良隆さん
大根のつまを使った中華風サラダ

材料 2人分

- 大根のつま…刺身1パック分
- きゅうり…………… 1/2本
- 人参…………… 1/3本
- 穂先メンマやわらぎ …… 50g
- 塩 …… 少々



山村 幸子さん
常備菜を使った5分で揚げ餃子

材料 4人分

- 餃子の皮…………… 12枚
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- トマト…………… 1/2個
- ピーマン…………… 1個
- 好きなドレッシング大さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1
- スライスチーズ …… 1枚
- 納豆の辛子…………… 1袋



薬袋 真緒さん
ブイヨンから作るミネストローネスープ

材料 3〜4人分

<ブイヨン>

- 人参の皮…………… 1本分
- 玉ねぎの皮…………… 1個分
- ピーマンのヘタ …… 2個分
- えのきの根元…………… 1個分
- キャベツの芯…………… 4枚分

<ミネストローネ>

- 人参…………… 1本
- 玉ねぎ…………… 1個
- じゃがいも…………… 1個
- オリーブオイル… 大さじ1
- ブイヨン…………… 400ml
- トマトジュース 1缶(190ml)
- 塩…………… 小さじ1

作り方

1. 乾パンはポリ袋に入れて粗く砕く。
2. 板チョコは湯せんで溶かし、1と炒り大豆、アーモンドを加えて混ぜる。
3. クッキングシートを敷いたトレーに2を広げ、冷蔵庫で冷やす。
4. 食べやすい大きさに切って器に盛る。

特別審査員によるコメント

非常食の乾パンがちょっぴりリッチなスイーツに变身。

作り方

1. 豆腐にカニカマと万能ネギ、Aを入れてよく混ぜる。
 2. フライパンにサラダ油適量を入れ、1をスプーンで落とし、弱めの中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ※具材は炒り卵やそぼろなど、ちょっとだけ残ってしまったものを加えてください。

特別審査員によるコメント

あと1品ほしい時に豆腐が少量残っていれば作れるお手軽レシピ。

作り方

1. 大根のつまは食べやすい長さに切って、きゅうりと人参は千切りにする。合わせて流水でよく洗い、水気をよく切る。
 2. ボウルに1と穂先メンマを加えて和え、塩で味を整え、器に盛る。
- ワンポイント：細切りにしたかまぼこやなるとを加えてもおいしい。

特別審査員によるコメント

つい捨ててしまう刺身のつまですが、おいしく食べられました。

作り方

1. 玉ねぎ、トマト、ピーマンはみじん切りにしてボウルに入れ、ドレッシングを加えてよく混ぜる。
2. 片栗粉をまぶしてよく混ぜ、餃子の皮で包む(空気が入らないように注意)
3. 180度の油できつね色になるまで揚げ、器に盛る。
4. ハート型にくりぬいたスライスチーズに辛子を塗り、揚げ餃子に貼りつける。

特別審査員によるコメント

残りがちなドレッシングを有効活用でき、ドレッシングを変えることで毎回違った味を楽しめるところも◎

作り方

<ブイヨンを作る>

1. 鍋に野菜の皮と水800mlを入れて強火にかけ、沸騰したら中火で30分ほど煮る。

2. ザルにキッチンペーパーを敷き、ゆっくり濾せばブイヨンの完成。

<ミネストローネを作る>

1. 人参と玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイル、玉ねぎを入れて中火にかけ、しんなりしてきたら人参、じゃがいもを加えて炒める。
3. ブイヨンを入れてひと煮たちしたら、トマトジュースを加え、塩で味を整える。

特別審査員によるコメント

捨ててしまいがちな部分に含まれている栄養をムダなくしっかり摂取できるので、ぜひマネしていただきたいアイデア。

ご家庭で余った食材を使ったオリジナルレシピを紹介します!

Mottainai
Recipe Contest
Winning work

もったいない レシピコンテスト 入賞作品集



最優秀賞

中島 瑚々
さん

梨の皮と残っていたシリアルを使った野菜かき揚げ

品川区 都市環境部 環境課 環境推進係

〒140-8715 品川区広町 2-1-36 品川区役所本庁舎 6階

TEL: 03-5742-6755 FAX: 03-5742-6853

Mail: kankyo-suishin@city.shinagawa.tokyo.jp

H P: <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kankyo/kankyo-kankyo/kankyo-kankyo-event/mottainai-contest.html>



ご家庭で余りがちな食材や食べきれなかった料理、または野菜や果物の皮・葉・芯等の端材などを使ったオリジナルレシピを募集し、全86作品の応募がありました。審査による選考の結果、入賞作品を決定しましたので紹介します。ご家庭で食品ロス削減に取り組む際の参考にいただき、普段の食生活でできることから始めていきましょう。



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことであり、日本では年間約600万トン発生しています。これは国民1人あたりお茶碗約1杯分(約130グラム)のご飯を毎日捨てていることになります。



島本 美由紀さん

料理研究家。食品ロス削減アドバイザーなどの様々なアドバイザーとしてテレビや雑誌で活躍し、誰もが家庭でできる食品ロスの削減アイデアを提案する。著書は70冊を超え、一般社団法人「食エコ研究所」の代表理事も務める。

特別審査員によるワンポイントアドバイスを掲載しておりますので、ぜひご覧ください！



前崎 風砂さん
でがらしクッキー

材料 2人分

- 薄力粉 …………… 120g
- バター …………… 60g
- 砂糖 …………… 40g
- 使い終わった茶葉(フライパンで炒って乾燥させたもの) …………… 3〜4g

作り方

1. 茶葉は包丁で刻む。
2. 耐熱ボウルにバターを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500w)で30秒加熱し、砂糖を加えてよく混ぜる。
3. ポリ袋に薄力粉と2を入れてよくもんでから、1を加え合わせる。
4. 3を棒状に成形して端からスライスし、トースター(500w)で8〜10分ほど焼く。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

少ない食材で手軽に作れ、型抜きも必要がなく、トースターで作れるのでとっても簡単。サクッとした仕上がりで、お茶がほんのりやさしく香ります。いつものおやつにも、プレゼントとしても作りたくなるクッキーでした。普段何気なく捨ててしまっているでがらしですが、紅茶や中国茶などでもアレンジも楽しめると思います。



片岡 希実さん
もったいないあたすけピッツア

材料 2〜3人分

- 大根の皮 …………… 1/4本
- 人参の皮 …………… 1/2本
- キャベツの芯 …… 2〜3枚分
- ミニトマト …………… 3個
- ハム …………… 2枚
- 冷凍ミックスベジタブル… 大さじ2
- ピザ用チーズ …………… 80g
- 冷凍ごはん(残りごはん) ……茶碗3杯分
- ケチャップ …………… 大さじ3
- A-オリーブオイル… 大さじ1
- めんつゆ(ストレート)… 大さじ1

作り方

1. 野菜の皮と芯は粗みじん切りにして、サラダ油適量(分量外)で炒めておく。ミニトマトは縦4等分に切り、ハムは食べやすい大きさに手でちぎる。
2. ボウルにAを入れ、温めたごはんを加えよく混ぜる。
3. フライパンに2を薄く広げてケチャップを塗り、1を乗せ、ピザ用チーズと冷凍ミックスベジタブルを散らす。
4. フタをして弱火で15分ほど蒸し焼きにする。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

いつも冷蔵庫にある冷凍ごはんや少量残りがちな食材、普段捨ててしまう野菜の皮や芯を有効活用したレシピになっていて、食卓がパツと明るくなる1品でした。野菜の皮や芯を細かく切って炒めたことで、皮や芯の甘さとシャキシャキ感も楽しめ、野菜嫌いなお子さんにもおいしく食べてもらえるはず。簡単に作れるので、お子さんと一緒に作っても楽しいと思います。



松尾 結芽さん
夏のさっぱりうどん〜皮ごと野菜の人参ドレッシング〜

材料 1人分

- 人参 …………… 1/4本
- 冷凍うどん …………… 1玉
- 豚しゃぶ(余りものでOK) 50g
- 茄子 …………… 1本
- ごま油 …………… 大さじ1
- レモン(薄切り) …… 適宜
- 万能ネギ(小口切り) … 適宜
- A-ポン酢 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 少々

作り方

1. 人参はよく洗って皮ごとすりおろしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 冷凍うどんは表示通り解凍し、流水で洗って水気を切る。
3. 茄子は縦8等分に切り、ごま油を入れ中火で熱したフライパンで焼き目がつくまで焼く。
4. 器に2を盛り、豚しゃぶと3を乗せ、1をかける。お好みでレモンと万能ネギを飾る。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

人参は中心より外側のほうが栄養たっぷり。皮にはβ-カロテンがたくさん含まれているので丸ごと調理することで食品ロスを減らし、栄養もムダなく摂取できます。少量残りがちな人参と少ない調味料を組み合わせただけだったのですが、彩りはもちろん味のバランスもよくておいしいドレッシングでした。豚しゃぶサラダや蒸し鶏にかけたりと、アレンジの幅も広がります。



梨の皮と残っていたシリアルを使った野菜かき揚げ

材料 2人分

- 梨の皮(少し厚めにむいたもの) …… 1個分
- かぼちゃ …………… 50g
- レンコン …………… 50g
- 人参 …………… 15g
- ごぼう …………… 15g
- コーンフレーク …………… 8g
- 塩 …………… 適量
- A-小麦粉 …………… 大さじ5
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 水 …………… 大さじ6

作り方

1. 梨の皮は細切りにし、かぼちゃ、人参、ごぼうはよく洗い、皮ごと細切りにする。レンコンもよく洗って皮ごと厚さ2mm、幅20度ほどのいちょう切りにする。
2. ボウルにAの粉を入れてから、水を少しずつ加えて泡だて器でよく混ぜ、1とコーンフレークを加えて手早く混ぜる。
3. 180度に熱した油に2をへらで適量すくって入れ、キツネ色になるまで両面揚げる。
4. 器に盛り、塩を振る。

特別審査員からのワンポイントアドバイス

家庭の食品ロスの3割を占めているのが過剰除去。そんな普段捨ててしまう梨の皮をかき揚げにプラスしたことで、シャキシャキ感と甘さがプラスされ、やみつきになるほどおいしい1品に。衣の割合もよく、バラバラにならず絶対に失敗しないかき揚げが簡単に作れました。残りがちなシリアルを加えたことで、風味と食感のバランスも良かったです。