



エコクッキングは
くらしにやさしい



食べ物の無駄をなくせばくらしが変わる

今日からできる！ごみを減らしてスマートに！

作ったもの、購入したものをしっかり食べきるようにすれば、ゴミを出さずに家事がスマートに！

食材を無駄なく使いこなすことでお財布にも優しく♪

政府の発表によると家庭における食品ロスのうち、55%は大根の皮など食べられるのに捨てている「過剰除去」、27%は作りすぎによる「食べ残し」といわれています。日々の食事作りで食材をなるべく廃棄せず、まるごと調理する工夫やアイデアで、食品ロスを減らしましょう！

残さず食べてる？



さあ始めてみよう！

料理について

- ・食材を無駄なく使い切ろう
- ・残さず食べきれ的分だけ作ろう
- ・旬のものを食べよう

購入について

- ・食べきれ的分だけを購入しよう
- ・ストックを確認してから買い物に出かけよう
- ・メニューを決めて、必要なものだけ買おう
- ・地元で作られたものを食べよう

保存について

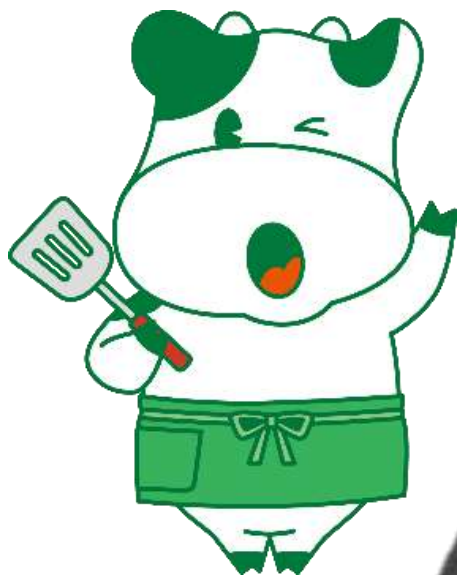
- ・賞味期限・消費期限を確認しよう。見やすく・使いやすく保管！
- ・冷蔵庫は 7 割までが電気代節約。見やすく取り出しやすく！
- ・冷凍庫は 7 割以上で節約。冷凍術で食材保管！
- ・常備品はストックしすぎないようにしよう。追加したら入れ替えて！

今日紹介するのは『大根・にんじんを使い切る！』

冬が旬！

甘みのます大根まるごと使い切る！

美味しい冬の旬野菜、大根。おいしいけれど使い切れない～、そんな時の参考にしてくださいね。



先端部は辛みが強くて水分少な目。照り煮や豚大根などの濃い味つけに

上部は歯ごたえや甘みが楽しめる！おろしやサラダ、マリネなどの生食に

中央部は甘みや厚みを活かしてふろふき大根やおでんに最適

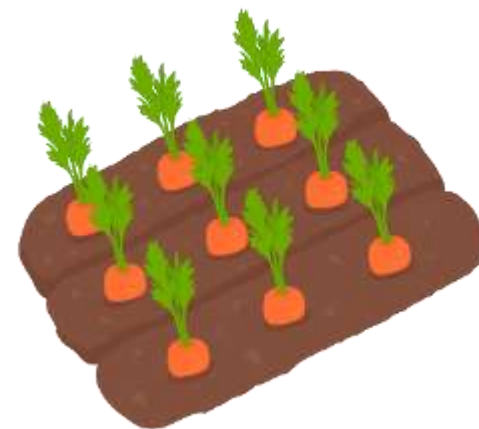
大根葉は栄養満点！細かく刻んでみそ汁に。塩もみをして薬味にも



生食でも加熱しても、甘くておいしい地元野菜♪

船橋市はにんじんの収穫量・作付面積ともに千葉県1位！

春に向けて甘みが増すにんじん♪船産船消！地元野菜をたくさん食べましょう！



大根をメイン食材に！

大根 1 本使い切るのはなかなか大変。大根料理として思い浮かべるのは、おでんや鍋。最近は大根ステーキというのも人気です。他にも食べ方はいろいろ♪作ってみてくださいね。

【大根のませご飯】

佐原農産物供給センター女性部 農め〜くらぶレシピ

材 料: ご飯 2合分 大根 200g 油あげ 1枚 油大さじ 1 きざみのり・紅ショウガ 少々(お好み)

調味料: めんつゆ 大さじ 3 しょうゆ 大さじ 1 料理酒 大さじ 2 水 50ml

- (1) 大根は皮をむき、5 mm角の細切りにし、3 cmくらいの長さに切る。
- (2) 油あげは熱湯をかけ、油抜きし、大根に合わせて細切りにする。
- (3) フライパンに油を熱し大根を炒め、油揚げと調味料を加える。
- (4) 中火で大根に火が通るまで炒め煮する。
- (5) 炊いたご飯とませたらできあがり。お好みできざみのり・紅ショウガを。



【大根もち】

佐原農産物供給センター女性部 農め〜くらぶレシピ

材 料： 大根 200g 桜エビ5g ねぎ 1/3 本 ごま油大さじ1

調味料： 薄力粉 50g 片栗粉 50g 塩少々

- (1) 大根は粗くすりおろして、軽く水気をきる。ねぎはみじん切りにする。
- (2) 桜エビと調味料を加えて混ぜ合わせる。
- (3) フライパンにごま油を熱し、スプーンで厚さ 1 cm くらいの小判型に広げて焼く。
- (4) 両面がこんがり焼けたら出来上がり。お好みで酢醤油やマヨネーズをつけて。



Point

生地のかたさの目安は、お好み焼きの生地程度です。ゆるかったら小麦粉と片栗粉を等量ずつ加えて、調整してください。

【野菜deてまり寿司】

材 料：大根3cm 人参3cm ご飯適量

調味料：塩少々 すし酢適宜

- (1) 大根とにんじんはスライサーで薄い輪切りにする。
- (2) 塩をまぶし、10分おく。
- (3) 酢飯をつくり、一口大に握る。
- (4) 塩漬けた大根とにんじんで飾り付ける。



きゅうりの薄切りを足したり、にんじんを型抜きしたり、お野菜だけでこんなに華やかに！

【大根で角煮】

材 料：大根 300g 豚バラ肉 250gくらい

調味料：和風だし小さじ1 砂糖大さじ3 料理酒大さじ 2
みりん大さじ2 しょう油大さじ 2 水200cc

- (1) 大根は 2 cm角、長さ3cmくらいの角切りにする
- (2) 切った大根にバラ肉を巻き付ける
- (3) 始めに巻き終わりを下にして、焼き色がつくまで焼く。
- (4) 調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。



大きめの大根が歯ごたえバツグン！
拍子切りの大根に撒いて焼いても○



大根でボリュームアップ！お腹も満足！
調味料は「すき焼きのわりした」でも代用できます♪

おいしく使い切る！

残ってしまった大根は、ひと工夫でおいしく！
食べきりレシピでもう一品！

【大根きんぴら】 皮までしっかり使い切る！

材 料： 大根の皮、にんじんの皮

調味料： ごま油 砂糖・料理酒・みりん・しょう油 同量

- (1) 大根の皮は 5 mm幅の千切りに、にんじんの皮は 3 mm幅の千切りにする
- (2) フライパンにごま油を熱し、大根とにんじんをしんなりするまで炒める。
- (3) しんなりしてきたら、調味料を加え水気がなくなるまで炒める。 お好みで七味唐辛子を加えて♪



歯ごたえがあって、味もしっかり！
手早く一品できあがり！

【大根ぱりぱり漬け】 残った大根で常備菜！

材 料： 大根適量

調味料： 塩少々 めんつゆ(袋に入れて大根が浸るくらい)

- (1) 大根は 1.5cmくらいのサイコロにきる。葉っぱがあれば小口切りにして一緒に。
- (2) 塩一つまみまぶしてしばらく置く。
- (3) 水気が出てきたら、水気を切り、ビニールへめんつゆと一緒に入れて揉みこむ。
- (4) 30 分ほどで漬かります。



めんつゆはビニールにいれた大根を平らにならして、浸るくらい。

【レンジで簡単ににんじんグラッセ】

材 料: にんじん1本 かつおぶし(お好み)

調味料: 砂糖大さじ1 塩一つまみ マヨネーズ大さじ1

- (1) にんじんは食べやすい大きさに切ります。
- (2) 砂糖と塩をまぶしたら、600wのレンジで3分加熱。
- (3) 一度取り出してにんじんを裏返し、さらに2分加熱。
- (4) にんじんがまだ熱いうちにマヨネーズを和えます。

お好みでかつおぶしをまぶしてできあがり！



【にんじんポタージュ】 4人分

材 料: にんじん300g 牛乳2カップ

調味料: 固形コンソメ2個 塩こしょう少々

- (1) にんじんをうすい輪切りにして3カップの水で柔らかくなるまで茹で、コンソメを加える。
- (2) 粗熱をとり、ゆで汁ごとミキサーにかける。
- (3) 鍋に戻して火にかけ、牛乳を加えて、塩こしょうで味を整える。器に盛り、お好みで生クリームをかけたり、パセリをちらしても♪

にんじんが苦手な人に食べてほしい！やさしい甘みが口いっぱい広がります♡



佐原農産物供給センター女性部 農め〜くらぶレシピ

【にんじんパンケーキ】

佐原農産物供給センター女性部 農め〜くらぶレシピ

材 料: にんじん 100g たまご1個 ホットケーキミックス 100g

- (1) にんじんをすりおろし、卵を加えよく混ぜる。
- (2) ホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- (3) フライパンで、弱火で両面焼く。(こげやすいので注意)

◆お砂糖を入れないお食事パンです。お好みではちみつやメープルシロップをかけて。



お野菜嫌いな子どもにも♪簡単にお野菜摂れちゃいます。

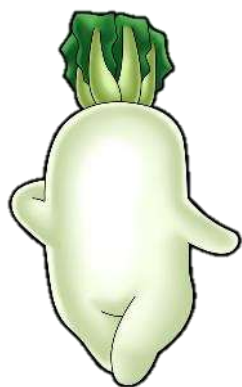


【オリーブオイル漬け】 サラダの脇に！パンに！

材 料： 大根、にんじん

調味料： オリーブオイル大さじ1 塩一つまみ

- (1) 大根・にんじんは少し太めの拍子切りに。
- (2) 切った大根・にんじんを下茹でする。
- (3) 熱いうちに調味料と混ぜ合わせて、ラップをして冷めるまで待ったらできあがり！



【野菜みそ漬け】 冬の簡単お漬物♪

材 料： 大根 にんじん

調味料： みそ大さじ2 みりん大さじ1 しょうゆ小さじ1

- (1) 大根・にんじんは皮つきのまま拍子切りにする。他にも長芋やきゅうりなども
- (2) 調味料を合わせ、野菜と一緒にビニール袋に入れて揉みこむ。
- (3) 冷蔵庫で漬け込んでおく。
1 時間後から食べられます。
漬け時間での味の違いを楽しんで♪

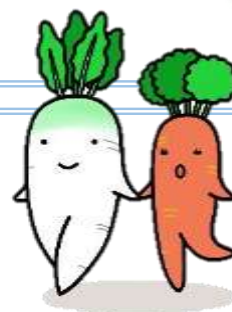


【大根とにんじんの2色ナムル】 (約4人分)

材 料： 大根 200g にんじん 50g 塩 大さじ 1/2

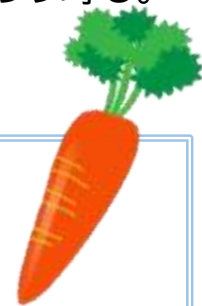
調味料： ごま油 いりごま(白) 酢 各大さじ1

- (1) 大根とにんじんは 5 cm長さの千切りにし、塩をふり軽くもんで 10 分くらいおく。
- (2) (1)の水気をしっかりしぼり、調味料を混ぜてごまをふる。
お酢が入ることでサラダのように食べられます。
にんにくのすりおろし少々を入れてもおいしい。



それでも使い切れない時は

旬のお野菜は食べきれないほどもらう時も。
そんな時は…



【切り干し大根】 材 料: 大根

- (1) 大根は15cmくらいの長さに切って、ピーラーで細切りにしていきます。(どんな切り方でもOK)
- (2) 平らなザルや器の上に広げて風通しが良く、日当たりの良い場所で2~3日、天日干し。

干した大根は長持ちするだけでなく、うまみも凝縮されます。切り方を変えれば食感も変わります。いろいろ試してみてください。

【切り干し大根サラダ】

水で戻した切り干し大根は水気を切って、人参やきゅうりなど細切りにした野菜とハムの千切りを混ぜ合わせて、お好みのドレッシングで♪

【切り干し大根のしらす和え】

水で戻した切り干し大根の水気を切って、しらすとわかめを混ぜ合わせ、三杯酢で。



ザルや新聞紙に広げたり、干し網を使ったり



切り方で食感が変わります
いろいろ試してみてください

【にんじんドレッシング】

材 料: にんじん100g たまねぎ50g

調味料: 油100cc 酢50cc 塩こしょう小さじ1/2

- (1) にんじん・たまねぎはすりおろす。
- (2) 調味料とよく混ぜ合わせて、できあがり！

サラダにかけるとにんじんの色が鮮やかです。ホタテや刺身に掛けてカルパッチョ風にすると、とってもおしゃれ♪



すりおろして混ぜるだけ！
冷蔵保存で2日程度で使い切ってください



佐原農産物供給センター女性部 農め〜くらぶレシピ

【野菜だしのみそ汁】 少しずつ残ってしまったお野菜全部いれて！

材 料: 大根 にんじん 玉ねぎ じゃがいも さといも なす 小松菜 なんでも！

調味料: みそ適量 (あれば油揚げ)

- (1) 適量のお水に刻んだお野菜全部いれて、中火で煮込むと野菜だしで旨味が増まし♪
- (2) 煮立ったら油揚げ(あれば)を加えて、みそを溶いてできあがり！



使い切れない時の冷凍術！



大根

○輪切りにし、皮をおき一つずつラップで包んで。使う時は凍ったまま煮物やスープに。
○すりおろして、平らに袋に入れて。使いたい分だけパキッと解凍

長ネギ

○調理しやすい長さにカットして袋に入れて。そのまま調理。
○細かく刻んで、凍ったまま薬味に。

トマト

○ヘタをとり、包丁で十字に切り込みをいれて、袋に入れて冷凍します。
凍ったまま水にくぐらせるとツルっと皮がむけます。スープやトマトソースに。ミニトマトなら半解凍でデザートに♪
○2 cm角に刻んでチャック付き袋に入れて平らにならして冷凍すると使いたい分だけ解凍できます。

里芋

皮をむいて一口大にして。使う時はそのまま煮物やみそ汁に。

葉物野菜

下茹でをして、食べやすい大きさに切って、ラップで小分けしておく&便利。そのままお弁当に入ると保冷剤代わりに♪

ブロッコリー

小房に分けて、軸は薄切りに。袋に入れて冷凍。使う時は凍ったまま茹でます。

しいたけ・きのこ類

石づきを取り、しいたけはスライス、しめじはばらして袋に入れて。凍ったまま調理します。

たまねぎ

みじん切りにして袋に入れて、平らにならして冷凍。使いたい分だけすぐに使える♪調理の時短に

「捨てないこと」で得られるもの

まだ食べられる食品のごみ処理に、膨大なエネルギーとお金が使われています。「たくさん買ってたくさん捨てる」を各家庭が気を付けることで、改善できます。「必要な分だけを持つ」「捨てない暮らし」を始めてみませんか？



生協パルシステムのレシピサイト

だいでこログ 

パルシステムが運営する「だいでこログ」は産直と環境にこだわった、安全で安心な食材を活かしたレシピを紹介しています。中には「野菜のおいしい保存&活用テク」や「少ない食材で作れる使い切りレシピ」「捨てたらもったいない！野菜だしレシピ」など盛沢山♪ぜひ参考にしてください。

地産地消は何がよいの？

地産地消とは、その地域で生産したものをその地域で消費すること。食べ物をつくったその土地で食べるので、運ぶ距離が短くてすみ、輸送中に出る**排出ガス**も少なくなります。

もともと日本には、**地元でとれたものを旬の時期に食べるのが健康によい**という考え方があります。その土地の気候や風土にあった農産物は、農薬などをたくさん使わなくても自然のエネルギーで豊かに実るため、安全だし、栄養価が高い。何より**新鮮でおいしい**！また、自分たちがくらす**地域のことをよく知るきっかけ**にもつながります。



～食べるものに興味を持って選びましょう～

pal*system
パルシステム千葉

エシカルで
みんな笑顔

商品の価値を
知って選ぶ。
それがエシカル。