

食品ロス削減!!

# 「もったい19(ナイン)」レシピ集



※料理の写真は料理レシピサイト  
クックパッド  
「消費者庁のキッチン」より引用

# はじめに

賞味期限切れの食品や余った料理、半端に残った食材など、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスと言います。

日本では1年間に約522万トン（令和2年度推計値：農林水産省）の食品ロスが発生しており、事業者からの排出が約半分、残りの半分は家庭から排出されています。

事業者から排出される食品ロスは、容器や包装の改良で賞味期限を延長したり、賞味期限が近いものなどを値引き販売するなどして削減に取り組んでいます。

一方で、家庭から排出される食品ロスを減らすためには、私たち一人ひとりが毎日の生活の中で食品ロスを出さないよう意識し、工夫する必要があります。

この冊子では、家庭でできる食品ロス削減方法や、市民の皆様にご応募いただいた食品ロス削減レシピを掲載しています。すぐに始められる取り組みもあるので、ぜひ実践して食品ロス削減に取り組みましょう!!

# もくじ

足利市の取組	・ ・ ・ ・ ・	p.2
家庭でできる食品ロス削減方法	・ ・ ・ ・ ・	p.5
みんなのもったい9（ナイン）レシピ	・ ・ ・ ・ ・	p.8

# 足利市の取組

## もったい9（ナイン）運動

### ～食品ロス削減に取り組みましょう～

足利市では食品ロス削減のため、もったい9（ナイン）運動として以下の取り組みを推進しています。

#### ●毎月「もったい9（ナイン）デー」を設ける！

毎月9日、19日、29日を  
「もったい9（ナイン）デー」とし、  
冷蔵庫等の食品在庫チェックや食べ切り、  
使い切り実践日とする。



#### ●宴会で39（さんきゅー）タイムを設ける！

開始後、中ほど、メの前、それぞれ約9分間を  
「39（さんきゅー）タイム」として宴会幹事の掛け声の  
もと、食品への感謝の気持ちを持って食事に専念する。



# フードドライブ

## フードドライブとは？

フードドライブとは、**家庭などで余っている未開封食品を寄附**していただき、まとめてフードバンク※や福祉施設など、食品を必要としている団体へ提供する活動のことです。

(※フードバンク:企業や家庭から寄附された食品を生活困窮者など、食品を必要とする人に提供する活動や、その活動を行う団体のこと。)



(フードドライブで寄附いただいた食品↑)

足利市では食品ロス削減のため、各種イベントにおいてフードドライブを実施しています。(実施の際にはあしかがみやホームページ等でお知らせします。)

足利市に寄附いただいた食品は「フードバンクあしかが」を通して必要としている方々へ提供しています。

食品ロス削減の一つの方法として、  
フードドライブの利用もご検討ください。



「もったいない」から  
「ありがとう」へ



## 受付可能な食品

・賞味期限が2か月以上先のもの

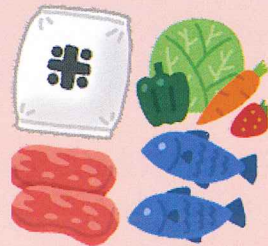
インスタント食品、レトルト食品、  
缶詰、ビン詰、乾物、乾麺、飲料、  
菓子類、食用油、調味料、乳児用食品



## 受付できない食品

・賞味期限が2か月未満や開封済のもの

生鮮食品(野菜、肉、魚など)、お米、  
冷凍や冷蔵が必要なもの、賞味期限の  
記載がない食品(砂糖、塩を除く)、  
破損している食品、商品説明が日本語  
表記以外のもの、手作りのもの、  
アルコール飲料(料理酒を除く)



食品ロス削減の  
ためには、まずは買い方や  
調理方法を見直そう!

それでも、どうしても  
家庭で使い切れない  
食品はフードドライブへの  
寄附をお願いします。



# 家庭でできる食品ロス削減方法

## 買い物に行く際は…



### 1 買い物リストを活用

まずは、買い物に行く前に家にどんな食品があるか確認しましょう。「〇〇がなくなりそうだ」と気づいた時に、すぐスマートフォンや紙にメモをしておくのがおすすめです。

### 2 使い切れる分だけ買う

「安くなっているから」と買っても、使い切れずに捨ててしまえば、お金を捨てているのと同じです。家庭でどのくらいの量の食品を使い切れるのかを把握し、必要な分だけ買きましょう。

### 3 てまえどりをする

食品を買ってすぐ食べる場合に、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行動のことを「てまえどり」と言います。てまえどりを実践することで、スーパーなどのお店から排出される食品ロスも減らすことができます。



販売期限の迫った商品は値引きされていることもあるよ。すぐ食べる時にはそういった商品を選ぶと、家計にも地球にも優しいね!



## 料理をする際は…

### 1 捨てる部分は最小限に

野菜の皮や葉などは普段捨ててしまいがちですが、きちんと処理をすれば食べられるものも多くあります。食品を無駄なくおいしく食べきりましょう。

皮ごと食べれば栄養価もUP!!

【例】 にんじん  
大根  
かぼちゃ

よく洗えば皮ごと食べられる。

ほうれん草 → 根元の部分も、きれいに洗えば食べられる。



みんなのもったい9(ナイン)レシピ1~7がおすすめ!

### 2 残ったらリメイク

残ってしまった料理は、少し手を加えることで違う料理として飽きずに食べることができます。

みんなのもったい9(ナイン)レシピ8~13がおすすめ!

### 3 食品在庫を使い切る

毎月9日、19日、29日を「もったい9(ナイン)デー」とし、冷蔵庫等の食品在庫チェックや食べ切り、使い切り実践日とします(2ページ参照)。

冷蔵庫等の半端に残った食材を使って料理をし、食品在庫を一扫しましょう。



みんなのもったい9(ナイン)レシピ14~17がおすすめ!

# 消費期限と賞味期限の違い

**消費期限…過ぎたら食べない方がよい期限**

期限内なら安全に食べることができる。

**賞味期限…おいしく食べることができる期限**

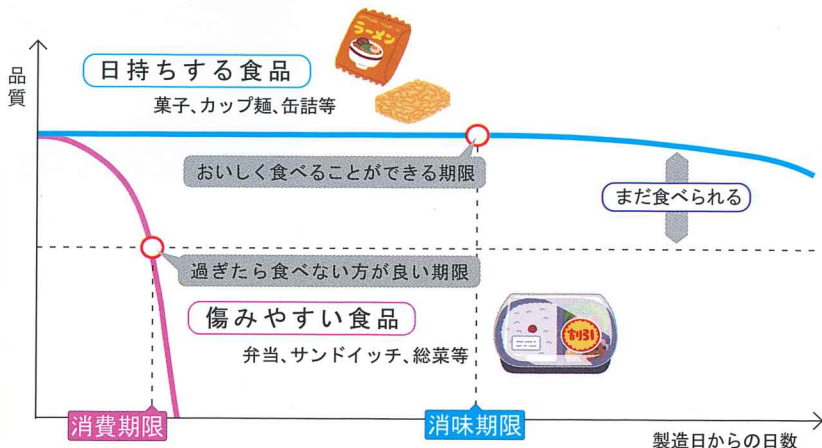
すぐに食べられなくなる訳ではない。



※「賞味期限」と「消費期限」はいずれも未開封で、決められた方法で保存した場合の期限です。

賞味期限を過ぎたからといってすぐに捨てないで、見た目や匂いでまだ食べられるか確認することも大切です。

## 消費期限と賞味期限のイメージ





# みんなのもったい9（ナイン）レシピ

ここでは、市民の皆様が考えたもったい9（ナイン）レシピをご紹介します。  
ぜひ実践してみて、食品ロス削減に取り組みましょう。

## レシピ1 ピーマンと種の天ぷら

### 材料

- ピーマン
- 天ぷら粉（市販のもの）
- 水

### 作り方

- ① ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ② 種ははずしておく。
- ③ 天ぷら粉は水を入れまぜる。
- ④ ピーマンと種を天ぷら粉につけて揚げる。



### レシピ考案者からのコメント

いつも捨てていたピーマンの種も栄養があると知り、天ぷらで食べやすく工夫しました。種はピーマンにつけたまま揚げてもOKです。

## レシピ2 カツオのあら煮

### 材料

- カツオのあら
- 酒
- 水
- 砂糖
- しょうゆ
- しょうが



### 作り方

- ① カツオのあらを洗う。
- ② 鍋に水と酒半量ずつ、砂糖としょうゆ同量（好みの濃さで）、薄くスライスしたしょうがを入れ、煮立たせる。分量は、あらがひたひたに隠れるくらい。
- ③ ②に水気を切った①を入れ、中火～強火で15分～20分、あくを取りながら煮る。
- ④ まだ水分が多いようならば、あら煮だけ器に取り出し、汁のみ煮詰めて、あら煮にかけたら完成。

### レシピ考案者からのコメント

カツオの中骨周りが特に美味しい。

我が家では、魚のあら煮やあら汁を良く作るが、カツオのあらがスーパーに並ぶことは無く、何十年と食べていなかった。息子がカツオをまるごと1本（三枚おろしにはしてあった）買ってきたので、なつかしくて作ってみた。

カツオのあらもスーパーで手に入れば、食品ロス削減になると思う。



# レシピ3 トウモロコシたっぷりの 髭男爵みそスープ

## 材料

- ・トウモロコシ 2本
- ・男爵イモ たんしゃく 中3個
- ・にんじん 中1/2本
- ・出汁の素 1袋
- ・みそ 大さじ1
- ・水 600cc



## 作り方

- ① トウモロコシを皮ごとふかして皮をむき、髭<sup>ひげ</sup>はとって食べやすい大きさに切り、器に入れておく。
- ② トウモロコシから実をはずし、芯は2~3個に折る。
- ③ 男爵イモ<sup>たんしゃく</sup>とにんじんを食べやすい適当な大きさに切り、鍋に600ccの水を入れる。そこにトウモロコシの芯と出汁の素を加え、男爵イモ<sup>たんしゃく</sup>とにんじんに火が通るまで中火で煮る。
- ④ いったん火を止め、鍋にトウモロコシの髭と実を入れたら再び中火でひと煮立ちする。
- ⑤ 火を止めてみそを溶いたら出来上がり。

## レシピ考案者からのコメント

トウモロコシの髭<sup>ひげ</sup>は甘くておいしいと聞いたことがあるので利用してみました。芯からも良い出汁をとることが出来ます。



## レシピ4 アケビの皮の<sup>マーボナス</sup>麻婆茄子風

材料 <3～4名分>

- にんじん 中 1/4 本
- ピーマン 中 2 個
- アケビ 中 5 個
- ひき肉 120g
- 油 大さじ 3
- 市販の<sup>マーボナス</sup>麻婆茄子の素 (3～4人前) 1袋



### 作り方

- ① にんじん、ピーマンを切っておく。
- ② アケビは外側の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でアケビを炒める。アケビがしんなりしたらにんじん、ピーマンを加え弱火にして炒める。
- ④ にんじん、ピーマンに適度に火が通ったら、フライパンから皿に移す。
- ⑤ 再び中火にし、フライパンでひき肉を火が通るまで炒めたらいったん火を止める。
- ⑥ 市販の<sup>マーボナス</sup>麻婆茄子の素を加え、ひき肉にからめて中火で炒める。
- ⑦ にんじん、ピーマン、アケビをフライパンに戻し、炒めながら混ぜ合わせて出来上がり。

### レシピ考案者からのコメント

我が家の庭隅で実るアケビは誰も手を付けず無駄にしておりましたが、山形県ではアケビを調理して食べることを聞き、皮のぬめりの様子から、茄子の代用になるのではと試みたものです。

アケビはなかなか手に入りにくいと思いますが、機会があればお試しあれ。

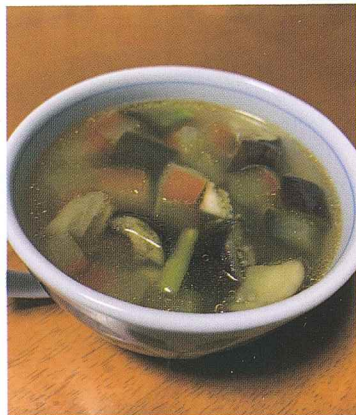
## レシピ5 スイカの皮と残り野菜の 中華風スープ

### 材料

- ・ スイカの皮
- ・ 冷蔵庫に残った野菜
- ・ とりガラスープ
- ・ 水
- ・ しょうゆ
- ・ ごま油

### 作り方

- ① スイカの皮は緑の部分をむいて、1 cm～1.5 cmくらいの角切りにする。
- ② 残り野菜（ナス、アスパラ等何でも）も①と同じくらいの角切りにする。
- ③ 鍋にスイカと野菜を入れ、水を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、とりガラスープを適量入れる。
- ⑤ しょうゆとごま油を入れて味を整える。



### レシピ考案者からのコメント

捨ててしまうスイカの皮と少しずつ残った野菜を使いました。  
スイカの緑の皮は固いので厚めにむきましょう。

余談ですが…

九州地方の一部では昔からスイカの皮をよく漬物などにして食べるそうです。伝統的に食品ロスを削減しているなんてスゴイ！

## レシピ6 おじゃがが旬で竹の子が無い時の だい だい ひん チンジャオ ロース 代替品で作る青椒肉絲

### 材 料

- ピーマン（ナスでもOK） 2～3個
- 牛肉（ロース等うす切り、  
豚肉でもOK）
- じゃがいも 中 3～4個
- 市販の青椒肉絲の素  
チンジャオロース
- ごま油

### 作 り 方

- ① ピーマン、じゃがいもをせん切りにし、  
ごま油で炒める。（中火）
- ② 続いて牛肉（せん切り）を投入し炒める。
- ③ 市販の青椒肉絲の素チンジャオロースを入れ、からめる。完成。



### レシピ考案者からのコメント

芋掘りの際、キズになってしまった物を捨てずに利用  
しました。

お弁当用に小分けカップに入れて冷凍もできます。また、  
旬の野菜と盛りつけ、おつまみにもどうぞ！



## レシピ 7 レンジで簡単!まるごとピーマン

### 材料

- ピーマン 3～4 個
- だしパックの中身 1 パック  
(使用済みでも OK)
- かつお節 適量
- めんつゆ 大さじ 2
- みりん 大さじ 1
- ごま油 大さじ 1



### 作り方

- ① ピーマンは洗って、フォークでヘタをとり、全体的に穴をあける。
- ② 耐熱皿に並べて、600W のレンジで 5 分ほどチン。
- ③ 熱いうちに、だしパックの中身やかつお節をふりかけて、めんつゆとみりん、ごま油を混ぜたものをかける。
- ④ 味がしみこめば出来上がり♪

※だしパックは、使用済みがあれば活用してください。  
無ければ、かつお節だけでも十分おいしいです。

### レシピ考案者からのコメント

包丁もまな板も使わず、フォーク 1 本で調理できるので、労力・水道代・洗剤の使用を抑えられてエコです。

「まるごとピーマン」というのは、「ピーマンをまるごと食べられる」という意味と、「ピーマンをまるごと調理しちゃう」という 2 つの意味を込めています。普段、ピーマンの種はごっそり取り除いて捨ててしまいがちですが、実は全て食べられるんです♪

「使用済みのだしパックを捨てるのはもったいないけど、ふりかけにするほどの量はないし、面倒だし…」という時の活用方法です。

## レシピ8 ポットパイ

### 材料

- ・シチュー 適量  
(ホワイトシチュー、ビーフシチュー、  
カレーなどでもOK)
- ・冷凍パイシート 適量



### 作り方

- ① オープン対応の耐熱皿にシチューを入れる。
- ② 冷凍パイシートを容器の大きさにカットしてふたをするように包む。
- ③ オープンで焼く。

### レシピ考案者からのコメント

残りがちなシチュー類やカレーをおしゃれな料理に変身させるアレンジです♪

## 食品ロスをもっと知るために

食品ロスについてもっと知りたい場合には、  
下記のサイトを参考にしてみてください。



- ・食品ロスポータルサイト～食べ物を捨てない社会へ～（環境省）
- ・食品ロスとは（農林水産省）
- ・食品ロスについて知る・学ぶ（消費者庁）
- ・料理レシピサイト クックパッド 消費者庁のキッチン

## レシピ9 ポテサラ春巻き

### 材料

- |          |      |
|----------|------|
| ・ポテトサラダ  | 適量   |
| ・春巻きの皮   | 適量   |
| ・オリーブ油   | 適量   |
| ・とろけるチーズ | お好みで |
| ・カレー粉    | お好みで |



### 作り方

- ① ポテトサラダを春巻きの皮で包む。
- ② 多めのオリーブ油で、揚げ焼きにすれば、出来上がり☆

※ポテトサラダにあらかじめカレー粉を混ぜてから包むとインド料理の「サモサ」のようになります。

※とろけるチーズと一緒に包んでもおいしいです。

### レシピ考案者からのコメント

ついたくさん作りすぎてしまいがちなポテトサラダ。人気料理とはいえ「2日連続はちょっと…」という時におすすめのアレンジ料理です。簡単に全く違うお料理に大変身します。

おかずに、おつまみに、おやつに、家族みんなが大好きな味です。お子さんと一緒に好きな形に包んでも盛り上がります♪



## レシピ10 あまったカレーでライスコロック

### 材料 <3個分>

- ・カレー 150g
- ・ごはん 150g
- ・薄力粉 適量
- ・卵 M 1個
- ・パン粉 適量
- ・ウインナー
- ・ミートボール
- ・チーズ

適量



### 作り方

- ① カレーとごはんを混ぜ合わせる。
- ② それぞれにウインナー、ミートボール、チーズを入れて丸める。
- ③ 薄力粉、卵を水で溶いて、丸めたごはんをつける。パン粉をまぶして油で揚げ、きつね色になればできあがり。

### レシピ考案者からのコメント

カレーおにぎりなので、衣がきつね色になれば、すぐに食べられます。

具は何でもOK!アレンジができて、作りやすいです。

## レシピ11 鉄分、カルシウムUP リメイク ミルク豚汁

### 材 料

- 前日の豚汁
- 牛乳又は豆乳 半カップ～1カップ程度
- 青菜（ほうれん草、小松菜など） 2わ程度
- あれば 青ねぎみじん切り 適量
- だし粉 適量



### 作 り 方

- ① 青菜は根の部分の部分を切って（根に近い部分はよく洗う）ラップにくるみ、レンジで1分30秒～2分程度加熱し、2～3cmの長さに切る。
- ② たくさん作って残っている豚汁に、牛乳又は豆乳を半カップ～1カップ（豚汁の量により調整、みその味が感じられる位にする）加えて、①を入れて温める。※みその風味を損なわないよう沸騰はさせない。
- ③ 仕上げにだし粉（粉っぽくならない程度）を入れる。
- ④（あれば）青ねぎをあしらって完成。

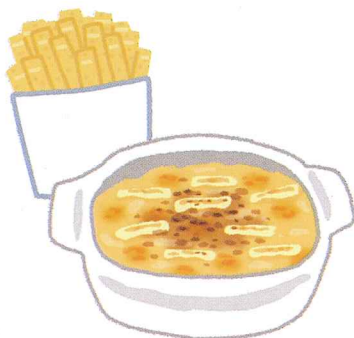
### レシピ考案者からのコメント

飽きずに食べられるよう、ミルクを入れ、香り・コク出しにだし粉を入れました。具が少なくなっていることもあるので、青菜をちよいと足し（青菜はレンジでエコクッキング!!）。鉄分、カルシウムもUPして、2日目でもおいしく健康的に食べられます。

## レシピ12 カレーのポテトグラタン

### 材料

- ・冷凍フライドポテト
- ・残りのカレー
- ・チーズ
- ・パン粉
- ・オリーブオイル
- ・トマト（お好みで）



### 作り方

- ① 冷凍フライドポテトをレンジで2分チンして少しつぶす。
- ② 耐熱容器に入れ、上から残ったカレーをかける（野菜類はそのまま入れる）チーズをのせる。
- ③ ラップをしてレンジで2分加熱。
- ④ 袋にパン粉、オリーブオイルを入れ混ぜる。
- ⑤ ③にかけてオーブンで4分焼く（中火以下）。  
（トマトがあれば④の後、うす切りにしてのせる）

### レシピ考案者からのコメント

カレーは残ったものを冷凍しても分離してしまい、おいしくなくなるし、悪くなるのも早い。なるべく残さず使い切りたいので、グラタンにすれば次の日も飽きずに別献立として出せます。



## レシピ13 そうめんピザ

### 材料

- ・そうめん（ゆでたもの）
- ・サラダ油
- ・とろけるチーズ
- ・ケチャップ

### 作り方

- ① 残ったそうめんを、多めのサラダ油を熱したフライパンに入れ、形を整えて揚げ焼きにする。
- ② 両面焼けたらアルミホイルにのせて、とろけるチーズをのせる。
- ③ ②をトースターで焼く。
- ④ チーズがとろけたら取り出してケチャップをかける。



### レシピ考案者からのコメント

トースターで焼く時にトマトやピーマン、ハムなどがあれば、それものせて焼くとさらにおいしくできます。  
そうめんは薄く揚げるとパリッとしておいしい。

## レシピ14 その日の気分で簡単スープ

### 材 料

- |            |        |          |         |
|------------|--------|----------|---------|
| • にんじん     | 130g   |          |         |
| • じゃがいも    | 100g   |          |         |
| • たまねぎ     | 80g    |          |         |
| • かぼちゃ     | 150g   |          |         |
| • かぼちゃの皮   | 適量     |          |         |
| • 水        | 300 cc |          |         |
| • 豆乳       | 300 cc | • 固形コンソメ | 1 個     |
| • 塩、こしょう   | 適量     | • しょうゆ   | 小さじ 1 弱 |
| • コーヒークリーム | 1 個    |          |         |



### 作 り 方

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃを水からゆでる。  
(この時に豆乳は入れない)
- ② ①の野菜がある程度やわらかくなったら、ミキサーでつぶす。
- ③ ②に豆乳と固形コンソメを入れて沸騰しない程度に加熱し、塩、こしょう、しょうゆで味を整える。
- ④ かぼちゃの皮は、オーブントースターで焼いて、少し塩をふって細かく切る。
- ⑤ ③を器に移してコーヒークリームをかけ、焼いたかぼちゃの皮をのせたら出来上がり。

### レシピ考案者からのコメント

冷蔵庫に残っている野菜を組み合わせで作れます。トッピングは、クルトンやニンニクをカリッと揚げた物、フライドオニオン、チーズでもOKです。

余り物で健康的なスープが作れます。

# レシピ15 炒めず簡単 オニオングラタン風スープ

## 材料 <3人分>

- にんじん 30g
- たまねぎ 90g
- しいたけ 20g
- にんにく 1片
- 固形コンソメ 1個
- しょうゆ 大さじ2.5
- とろけるチーズ 45g
- フランスパン 3切
- パセリ 適量
- 水



## 作り方

- ① にんじんは細切り、たまねぎ、しいたけ、にんにくは薄切りにする。  
鍋に水と固形コンソメを入れて、野菜がとろとろになるまでゆでる。
- ② ①にしょうゆを入れて、味を整える。
- ③ 器に②を入れて、カリッと焼いたフランスパン1切をのせ、その上にとろけるチーズを15gくらいふりかけて、とけるまで待つ。  
最後に刻んだパセリをふりかけて出来上がり。

### レシピ考案者からのコメント

油を使わずゆでるのみで、オニオングラタンスープの味になります!  
あつあつで頂くのがおすすめ!

## レシピ16 きゃべつのミルフィーユ

材料 <4人分>

• きゃべつ (4~5枚)	500g		
• 豚ひき肉	200g		
• たまねぎ	中サイズ 1個		
• にんじん	30g		
• 卵	Lサイズ 1個		
• ベーコン	50g	• しめじ	50g
• 固形コンソメ	2個 (10g)	• 水	400cc



### 作り方

- ① きゃべつは芯のところを切り取り、1枚を半分にカットし、さらに半分くらいに切っておく。
- ② たまねぎ、にんじん、きゃべつの芯は粗みじんにか切る。
- ③ ボールに、豚ひき肉、卵、②を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ④ 深めのフライパンか鍋に、ベーコン (1cm巾) を敷き、きゃべつを全体の1/3量を敷き込み、その上に③の半量を平らに敷き、その上にきゃべつ1/3量を敷き込み、また③を平らに敷き、その上に残りのきゃべつ1/3量を被せるようにのせる。
- ⑤ 水2カップ (400cc) を注ぎ、固形コンソメ2個 (10g) を砕いて入れ、しめじも散らして入れ、中弱火で20分程煮込む。
- ⑥ 深めのお皿に盛り付け、放射線状に切り分けたら出来上がり。

### レシピ考案者からのコメント

きゃべつを丸ごと1個購入して大量に消費したい場合に使えるレシピです。ロールキャベツは手間がかかりますが、巻かずに重ねるだけなので簡単です。肉種の中に入れる具は、残り野菜等何を入れても良いと思います。



## レシピ17 簡単カレーピラフ

### 材料

- ひき肉 100g
- 冷蔵庫にある野菜 適量
- 〔この時は たまねぎ (中半分)  
にんじん (50g)  
ピーマン (1個)  
しいたけ (2枚)〕
- ごはん (どんぶり1杯) 200g
- カレー粉 大さじ1
- 中濃ソース 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 油 少々
- バター 少々



### 作り方

- ① 野菜を粗みじん切りにする
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②に野菜を加え、火が通ったらカレー粉、中濃ソースを入れ混ぜる。
- ④ なじんだら、ごはんを加えて炒め合わせ、バター、塩、こしょうで味を整える。

### レシピ考案者からのコメント

ごはんは残っていたもの、野菜は冷蔵庫にある常備野菜(残っていた野菜)を使います。

短時間(約5分)で簡単にできます。



「もったいない」を、  
ひとつずつ。

食品ロス削減!!

もったい9（ナイン）レシピ集

令和5年2月発行

足利市 生活環境部 環境政策課

〒326-8601

栃木県足利市本城三丁目 2145 番地

TEL 0284-20-2151