

エネルギーも時間も手間もオカネも賢く節約したい！

環境と家計にやさしい食生活、始めませんか？

わたしたちは毎日必ずごはんを食べますが、

食事にかかるエネルギー消費や地球への影響について、考えたことはありますか？

例えば、火力を調整せずに調理をしたり、スーパーで輸入品を選んだり、時には食べ物を廃棄したり…。

毎日少しずつ、環境や家計に余計な負担を与えているかもしれません。

近年増加している気象災害等は、CO₂排出量増加による「地球温暖化」が影響していると言われており、

わたしたちは今、エネルギー消費のあり方について新しく考え、工夫していく必要があります。

まずは食に関する一連の行動を見直して、今日から環境にも家計にもやさしく豊かな食生活を始めましょう！

1 買い物の準備	2 移動	3 買い物	4 調理	5 食べる	6 後片付け
 <p>買うものリストを持って行こう</p> <p>事前に買うものを整理し、余計なものを買わないようにしましょう！冷蔵庫もすっきりで省エネ！</p> <p>食品ロス削減 生産エネルギー削減 焼却エネルギー削減</p> <p>食費削減</p> <p>エコバッグを持って行こう</p> <p>使い捨てのプラスチック袋を買わないようにしましょう！</p> <p>廃プラスチック削減 袋購入削減 製造エネルギー削減</p>	 <p>近くのスーパーへ行くなら自転車に乗るか歩こう車の場合はエコドライブ！</p> <p>なるべく車の利用は控え、利用する場合はエコドライブを意識しましょう！短い距離の運転でも、毎日積み重ねると大きな違いです！</p> <p>移動エネルギー削減 ガソリン代削減</p>	 <p>地産地消、旬の食材を買おう</p> <p>地元の野菜は輸送エネルギーが少なく、旬の食材は栽培エネルギーが少ないので環境に優しくお得です！</p> <p>輸送エネルギー削減 栽培エネルギー削減</p> <p>食費削減</p> <p>棚の手前にある商品を買おう</p> <p>賞味期限・消費期限の違いを理解し手前に置かれた商品から買って廃棄される食品を減らしましょう！</p> <p>30%引き</p> <p>食品ロス削減 生産エネルギー削減 焼却エネルギー削減</p> <p>食費削減</p>	 <p>食材をムダにしない</p> <p>野菜の葉や茎、皮など捨てていた部分を見直してみましょう！</p> <p>食品ロス削減 生産エネルギー削減 焼却エネルギー削減</p> <p>食費削減</p> <p>保温調理/余熱調理/同時調理</p> <p>鍋に残った熱を利用したりいくつかの食材を一度に加熱したり省エネ調理を心がけましょう！</p> <p>調理エネルギー削減</p> <p>光熱費削減</p>	 <p>しっかり食べきろう味に飽きたらアレンジして食べよう</p> <p>最初から食べきれぬ量を盛り付けましょう！</p> <p>食品ロス削減 生産エネルギー削減 焼却エネルギー削減</p> <p>食費削減</p>	 <p>洗い物はため洗いを</p> <p>汚れをふきとり、水につけておくと使う水の量が節約できます。</p> <p>水削減 浄化処理エネルギー削減 ポンプ送水エネルギー削減</p> <p>水道代削減</p> <p>生ごみは水気をきろう</p> <p>生ごみの80%は水分。しっかり絞ってごみの量を減らし、ごみ焼却にかかるエネルギーも削減！</p> <p>80%</p> <p>ごみ削減 生産エネルギー削減 焼却エネルギー削減</p> <p>ごみ袋購入削減</p>

CHECK 食品ロス削減 水削減 などのキーワードがどのようにCO₂排出量削減につながるのか、考えてみましょう！

冷蔵庫保存のコツ

24時間365日稼働している冷蔵庫は家庭の消費電力量で大きな割合を占めています。使い方を工夫しましょう！

食材の保存

- 肉・魚・調味料などは、冷蔵庫内での保存場所を決めて、探す手間と開閉時間をカットしましょう。
- 肉はよく使う量に小分けにして冷凍し、使い切るよう工夫しましょう。
- 未開封の缶詰や調味料は冷蔵庫には入れず、バナナやサツマイモも常温保存しましょう。

料理の保存

- 熱いものは冷蔵庫に入れる前に必ず冷ましましょう。
- ※温かいまま入れると、庫内の温度が上がり、下げるのに余分なエネルギーを消費します。

このおかやまエコレシピブックでは、「3.買い物」の「地産地消、旬の食材を買おう」と「4.調理」をピックアップして、環境にやさしい簡単・時短のエコなレシピを紹介しています！



簡単・時短・エコ
季節の
エコレシピ

- #旬の食材
- #食材をムダなく使う
- #地産地消の食材
- #時短調理
- #火の使用を抑える
- #食べきりアレンジ

春

岡山いちごソースのパンナコッタ
たっぷり春野菜のスパニッシュオムレツ
冷蔵庫の残り野菜解消！春野菜たっぷりパスタ

夏

蒸し鶏のメキシカンサルサ
ゴーヤと夏野菜のピクルス
せとうち鯛のカルパッチョ バクチャーソース
トマトとツナのぶっかけそうめん

秋

きのこさんまのバエリア
いろいろきのこのなめたけ
おかやま産フレッシュぶどうのレアチーズケーキ
さといものサラダ/れんこんのカレーきんぴら

冬

おかやま牡蠣のハーブパン粉焼き
旬の冬野菜たっぷりさばの粕汁なべ
おもち使いきりアレンジ！あられのみぞれあんかけ

春のエコレシピ



加熱時間が短い省エネデザート！
すっぱいいちごソースにして食べきり♪

岡山いちごソースの
パンナコッタ

材料（作りやすい分量）

■ パンナコッタ	■ いちごソース
生クリーム……………200mL	いちご……………200g
牛乳……………150mL	さとう・レモン汁……………お好みで
粉ゼラチン……………5g	
さとう……………50g	

- なべに牛乳と生クリーム、さとう、粉ゼラチンを入れてよく混ぜ、中火で加熱する。
- さとうと粉ゼラチンが、だまなく溶けてなじむようにまぜながら加熱し、完全に溶けたら火からおろし、粗熱をとる。

Point ゼラチン液は沸騰させない！
ゼラチン液は沸騰させると固まる力が弱まるので加熱に注意！

- 注ぐ前に一度全体をよく混ぜて、ガラスなどの容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- いちごをよく洗い、飾り用の数個のヘタをとり、たてに2つ割りにする。残りはヘタを取って、フードプロセッサーなどで粗く刻みソースを作る。いちごの酸味、甘味により、好みでさとうやレモン汁を入れて味を調整する。
- 3が固まったら冷蔵庫から出し、4のソースをかけ、2つ割りにしたいいちごをトッピングする。

カンタンアレンジ

- パンナコッタの液に、いちごの果実を入れ、ワイングラスなどで作るとさらに華やかに！

電子レンジの下ごしらえで時短！
一度に大きく焼いてお弁当用にも。

たっぷり春野菜の
スパニッシュオムレツ

材料（直径18cmフライパン1枚分）

菜の花……………60g	たまご……………5個
新たまねぎ……………1/2個	しお……………小さじ1/4
新じゃがいも……………小2-3個	牛乳……………大さじ2
グリーンピース……………1/2カップ	粉チーズ……………大さじ2
にんにく……………1かけ	こしょう……………お好みで
オリーブオイル(炒め用)……………大さじ1	オリーブオイル……………大さじ2
しお……………小さじ1/4	

- にんにくはみじん切り、菜の花は茎のかたい部分を取って1cm位に切り、新たまねぎはくし切りにする。新じゃがいもは皮つきのまま洗って半分に切り、グリーンピースと共に平皿に並べてラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安:600wで2-3分)
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火をつける。香りが出たら菜の花と新たまねぎとしおを入れて炒める。しんなりしたら新じゃがいもとグリーンピースを入れてさらに炒める。新じゃがいもに火が通ったら火からおろし、粗熱をとる。
- ボウルにたまごをときほぐし、②の材料と粗熱の取れた2の野菜を入れてよくまぜる。
- 小型フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、たまご液を落としてふわふわとふくらんできたら、たまご液を全部入れる。卵が固まったところを上を持ってくるようにまぜながら焼いていく。
- 半分程度固まったら弱火にし、ふたをして10-12分前後加熱する。9割火が通ったら、大きなお皿をフライパンにかがせてひっくり返し、フライパンに戻してさらに3-5分焼く。

カンタンアレンジ

- 他の野菜を入れたり、チーズやベーコンなども相性抜群♪
冷蔵庫にあるものでアレンジ無限！



冷蔵庫野菜の使いきりお助けレシピ！
野菜もパスタも1つの鍋で茹でて省エネ。
冷蔵庫の残り野菜解消！
春野菜たっぷりパスタ

材料（2人分）

ペンネ……………120g	しお(ゆで汁用)……………適量
新じゃがいも……………1-2個	オリーブオイル……………大さじ2
春キャベツ……………1-2枚	にんにく(みじん切り)……………1かけ
菜の花……………3-4本	しお・こしょう……………適量
その他冷蔵庫にある野菜……………適量	

- 新じゃがいもは皮ごとよく洗い、大きめのくし形に切る。春キャベツは一口大に、菜の花は3-4cmに切る。
- 大きめのなべにたっぷりと湯を沸かし、下味になる「しお」を入れる。(目安は水1Lにしお大さじ1)
- 2のなべでペンネを4-5分ゆでたら、同じなべに新じゃがいもを入れて4-5分ゆで、それぞれに火が通ったら春キャベツと菜の花を入れて約30秒ゆでる。
- ゆで汁を約100mL取っておき、全ての具材をざるに上げて、ゆで汁を切る。
- 空いたなべに、オリーブオイルとにんにく(みじん切り)を入れて弱火にかけ、じっくりと香りを出すように炒め、ゆでたペンネと野菜と、取っておいたパスタのゆで汁を全て入れてゆずりながら絡める。最後にしお・こしょうで味をととのえたら完成！

カンタンアレンジ

- アスパラガスやブロッコリー、スナップエンドウなどを入れても◎
- ゆでた野菜とパスタはマヨネーズであえてサラダにも。
- アンチョビやベーコン、あさりなどをプラスしてもGOOD！

夏のイコレシヒ



夏にぴったりな火を使わない省エネ調理。
パクチーソースと蒸し鶏の相性抜群◎

蒸し鶏のメキシカンサルサ

材料 (作りやすい分量)

■ 蒸し鶏	■ メキシカンサルサ
鶏もも肉……………1枚	トマト……………1個
しお・こしょう……………適量	柴たまねぎ……………1/4個
	ピーマン……………1/2個
	パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
	パクチー……………1-2株
	しお……………小さじ1/4～
	(ハラペーニョソースの量によって半分調整)
	ライム果汁……………大さじ1
	ハラペーニョソース……………お好みで
	(タバスコでも代用可)

- 1 鶏もも肉は筋や脂肪をとり、厚みが均等になるように開く。裏表に軽くしお・こしょうして耐熱皿に置き、ゆるくラップをかけて電子レンジに入れ加熱(600wで2分半-3分)。加熱が終わってもそのままラップをかけたまま冷まして粗熱をとる。
- 2 トマトは湯むきにして5mm角に刻む。柴たまねぎもみじん切りにして水にさらし、しっかりと水をしぼる。ピーマン・パプリカ(赤・黄)も5mm角に刻む。パクチーは莖の部分に刻み、葉の部分は大きめに切る。
- 3 ボウルに2の野菜入れ、ライムの搾り汁、しお、ハラペーニョソースも入れてよく混ぜる。
- 4 1の鶏肉を2cm幅に切り、3のソースを上からたっぷりとかけ、その上にパクチーの葉をトッピングしてできあがり。

カンタンアレンジ

- トルティーヤチップスやポテトチップスにも好相性! ディップとしてすくって食べても◎。

旬の野菜が出回る時期にたっぷり漬けて、常備菜に♪

ゴーヤと夏野菜のピクルス

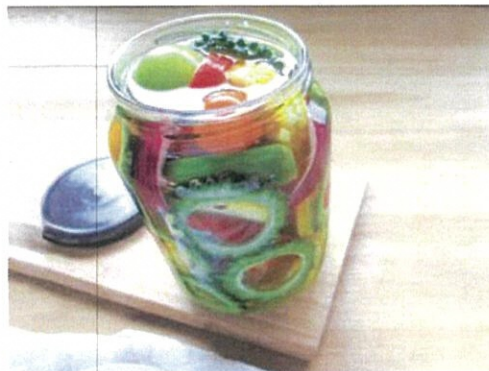
材料 (作りやすい分量)

■ お好みの夏野菜	■ ピクルス液
ゴーヤ……………1本	米酢……………200mL
きゅうり……………1本	水……………200mL
オクラ……………1本	しお……………小さじ2
ズッキーニ……………1本	さとう……………大さじ4
パプリカ……………1本	ローリエ……………1-2枚
とうもろこし……………1本	こしょう(ホール)……………小さじ1/2
プチトマトなど……………お好みで	とうがらし……………1本

- 1 小なべに③を合わせて入れ、さとうとしおが完全に溶けるよう加熱し、ピクルス液を作る。沸騰したら火を止めて粗熱をとる。
- 2 ゴーヤは洗って5-8mmの厚さに輪切りにし、中の綿と種をとる。プチトマトは洗ってへたをとり、オクラはさっと熱湯に通して冷水にとり、水をふいておく。とうもろこしはゆでて食べやすい大きさに切る。他の野菜は好みの大きさに切る。
Point ゴーヤの苦味をとるには
軽く塩もみしたゴーヤを熱湯でさっとゆでて冷水にとり、しっかり水分をとってからピクルス液に漬けておく。
- 3 清潔な広口びんの内側にゴーヤの輪切りを貼るようにおき、他の野菜を彩りよく詰め、1のピクルス液を注ぎ、ローリエやとうがらしも一緒に漬けておく。一晩ほど漬けたら食べごろに。

カンタンアレンジ

- よく漬かったピクルスをみじん切りにしてマヨネーズに混ぜるだけで自家製タルタルソースの完成!
パンに挟んでサンドイッチとしても楽しめます♪



火を使わない省エネ時短調理。
色んな料理に合う万能ソースと召し上がれ!

せとうち鯛のカルパッチョ パクチーソース

材料 (作りやすい分量)

鯛薄造り(白身魚の刺身)	レモン果汁……………大さじ1
きゅうり……………1本	薄口しょうゆ……………小さじ1
たまねぎ……………1/8個	白こしょう……………適量
しお……………小さじ1/2	ごま油……………適量
パクチー……………2-3本	
青じそ……………2枚	

- 1 きゅうりは皮をむいて4-5mm角に切る。たまねぎはみじん切りにしてきゅうりと合わせ、しおを混ぜてしばらくおく。水が出たらキッチンペーパーなどで包んで絞る。
- 2 パクチーは5mm位の小口切りに、青じそはみじん切りにする。
- 3 1と2の野菜に④を入れてよく混ぜる。
- 4 平皿に鯛薄造りを広げるように並べ、3のソースとごま油をまわしかける。好みでパクチーの葉を散らす。
Point
時間が経つと野菜の水分が出て味が変化するので、ソースは食べる直前にかけましょう。

カンタンアレンジ

- ソースそのまま冷ややっこ焼き魚にかけても◎
- 青じそ→ミントに、ごま油→オリーブオイルに変えたらチキンや牛肉にも合うさっぱりとした洋風のソースに変身♪

旬の野菜と長期保存可能な缶詰で作れる!
大量のそうめんを消費したい時に♪

トマトとツナの ぶっかけそうめん

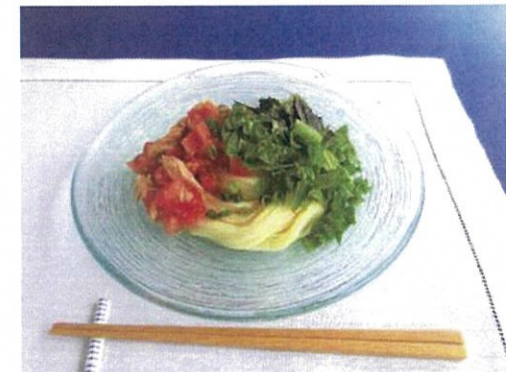
材料 (2人分)

そうめん……………4束	焼きのり……………適量
トマト……………2個(300-450g)	ツナオイル漬け缶(小)……………1個(70g)
青じそ……………3-5枚	ごま油……………大さじ1
青ねぎ……………1-2本	しょうゆ……………大さじ2

- 1 トマトはよく冷やして皮をむき、1cm角に切る。青じそは1cm角に切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルにトマト、ツナの缶詰をオイルごと全部入れ、③の調味料も入れてざっくりと混ぜてしばらくおく。
- 3 なべにたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら、ばらしたそうめんをゆでる。
- 4 ゆでたそうめんは冷水に取り、洗って絞め、ざるに上げて水をきる。
- 5 皿にそうめんを盛り付け、2のソースをかけ、青じそと青ねぎ、手でちぎった焼きのりをトッピングする。

カンタンアレンジ

- 旬のトマトはカットして軽く水分を取り、冷凍しておいたものを使ってもOK!
- サラダチキンや、ハム、チャーシューなどを添えても◎



秋のイコレシピ



さんまをまるごと使って食品ロス削減！
土鍋などで大人数でも楽しめる一品。

きのこさんまのパエリア

材料 (18cmスキレット/2-3人分)

米……………1.5カップ	たまねぎ……………1/4個
さんま(生)……………1尾	① にんにく……………1かけ
しお・こしょう……………適量	EXVオリーブオイル……………大さじ2
EXVオリーブオイル……………大さじ1	② 水……………1.5カップ
(さんまを焼くため)	③ しお……………小さじ1/2
まいたけ……………1/2パック	すだち……………お好みで
マッシュルーム……………5個	

- 1 米は洗ってざるにあげておく。たまねぎとにんにくはみじん切りに。まいたけは洗わずに石づきを取って手でほぐし、マッシュルームは薄くスライスする。さんまはスキレットに入る大きさに半分に切り、軽くしお・こしょうする。
- 2 スキレットにオリーブオイル大さじ1を入れ、1のさんまを皮目に焼き色がつくように中火で焼く。6-7割焼けたら取り出す。
- 3 2の残ったオリーブオイルをキッチンペーパーでふき取り、②を入れて弱火で透明になるまで炒める。次にマッシュルームのスライスとしお少々(分量外)を入れてじっくりと炒める。
- 4 マッシュルームがしんなりして、たまねぎなどなじんだら、米を入れて炒める。米全体にオイルが回って、つやが出たら③を入れてよく混ぜ、一度味をみて、塩分を調整する。米の表面をならしたら2のさんまを戻し入れ、まいたけも散らしてふたをして、弱火で10-15分炊く。
- 5 最後に、切ったすだちをトッピングして完成。

Point 時間通り炊いたけどこんな時は…?
水分が残っている → ふたをあけて加熱
芯がある → 火を消してふたをして蒸らす

5種のきのこの風味豊かな旬の常備菜♪
まとめて作っておくことで省エネに!

いろいろきのこのなめたけ

材料 (作りやすい分量)

■ きのこ	■ 調味料
・しいたけ	さけ……………大さじ2
・えのき	しょうゆ……………大さじ4
・エリンギ	みりん……………大さじ2
・まいたけ	
・しめじ	
各100g	
合計500g	

- 1 しいたけは軸をとってうす切り、えのきは根元を切り落として3-4cmに切って手でほぐす。エリンギは根元を切り落として3-4cmの長さに切り、手で縦に裂いて食べやすい大きさに。まいたけとしめじも根元を切り落として手で裂いておく。
- 2 なべにきのこを全て入れ、①をふりかけてざっくりとまぜ、ふたをして火にかける。
- 3 全体が沸騰してきたら、中火にしてまぜながら煮て、きのこに火が通り煮汁がとろろとしてきたら火を止める。

Point 保存する場合は、..
清潔な容器に入れて冷蔵庫へ。
無添加なので早めに食べきりましょう。

カンタンアレンジ

- パ스타に合わせて和風パスタに
- パンにのせてチーズと共に焼く
- 一味唐辛子や粉山椒で大人向けに
- 冷ややかにトッピング
- オムレツに入れる



火を使わないカンタン省エネ調理。 かわいくて美味しい地産地消デザート♪ おかやま産フレッシュぶどうの レアチーズケーキ

材料(約4人分)

■ レアチーズケーキ	■ トッピング用
クリームチーズ……………100g	・シャインマスカット
牛乳……………100mL	・ピオーネなどのぶどう
さとう……………50g	・ミント
粉ゼラチン……………5g	
生クリーム……………100mL	
② プレーンヨーグルト……………100g	
レモン汁……………大さじ1・1/2	

- 1 クリームチーズを電子レンジ500wで約30-40秒加熱し柔らかくする。
- 2 マグカップに牛乳とさとうを入れ、電子レンジ500wで約1分加熱する。そこへ粉ゼラチンを加えて完全に溶けるまでまぜる。
- 3 生クリームを3分立て(すくうとサラッと流れ落ちるくらい)で泡立てておく。
- 4 別のボウルに1を入れて泡だて器でなめらかになるまでまぜ、2を少しずつ加えてまぜる。次に②を入れてしっかりとまぜ、最後に3を入れてまぜ合わせる。
- 5 器に4の液を流し、冷蔵庫に入れて2-3時間ほど冷やし固める。
- 6 レアチーズの部分が固まったら、洗ったぶどうの粒を丸ごとトッピングする。

カンタンアレンジ

- 市販の小さなタルト型に入れて固め、ぶどうをトッピングすれば、ミニぶどうタルトに変身!
- ぶどうを他の旬の果物に変えてアレンジ無限♪

いつもの味付けを少しアレンジ!
作り置きして、常備菜やお弁当に♪

さといものサラダ/ れんこんのカレーきんぴら

さといものサラダ

材料

里芋(皮付き)……………約300g	③ マヨネーズ……………大さじ3
さくらえび(乾物)……………10g	薄口しょうゆ……………小さじ1
アーモンド……………10-12粒	

- 1 里芋は皮ごと洗い、ビニール袋に入れて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(目安:600W 3-4分)
- 2 手でつぶれる程度に柔らかくなったら粗熱をとり、キッチンペーパーなどに包んで皮をむく。
- 3 アーモンドをざく切りにし、ボウルに③と、1の里芋をつぶしながら混ぜ、アーモンドとさくらえびを加えてあえる。

れんこんのカレーきんぴら

材料

れんこん……………約150g	① しょうゆ……………大さじ1
油……………大さじ1	② みりん……………大さじ1
	カレー粉……………小さじ1/2

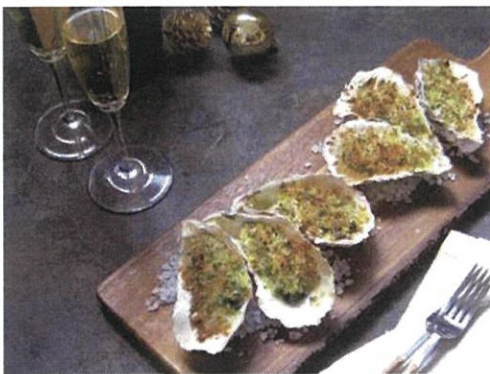
- 1 れんこんは皮をむいて薄くスライスして水にとり、ざるに上げる。
- 2 ①をあわせておく。
- 3 フライパンに油を入れてれんこんを炒め、透明感が出たら2の調味料を入れ、まぜながら汁気を飛ばすように炒める。

カンタンアレンジ

- サラダの具材は、塩もみして、しばたきゅうりやにんじん、ツナ、ハム、サラダチキンなどでも◎
- カレーきんぴらはごぼうやじゃがいもでもOK
鶏ひき肉やソーセージなどを一緒に炒めるとボリュームアップ!



冬のイコレシピ



オープンを使った
時短、省エネのパーティーメニュー。

おかやま牡蠣の ハーブパン粉焼き

材料 (牡蠣12-15個分)

殻付き牡蠣……12-15個
EXVオリーブオイル……適量

■ ハーブパン粉

パン粉……30g
粉チーズ(パルメザンチーズ)……10g
イタリアンパセリ……5-6枝
白ねぎ(みじんぎり)……10cm
ハーブ(タイム・ディルなど)……各2-3本
しお……ひとつまみ
白こしょう……適量

- イタリアンパセリと白ねぎ、ディルはみじん切り、タイムは枝を取って葉の部分だけ使う。(3)の材料を全て混ぜ合わせてハーブパン粉を作る。この時、粉チーズの塩分によって、パン粉にまぜるしおの量を調整する。オープンは200℃に予熱しておく。
- 殻付き牡蠣は、殻の外側をよく洗って平皿に5-6個ならべ、ラップなしで電子レンジにかけて加熱する。牡蠣の殻のふたが少し開いた後、牡蠣の身を汁ごと取り出す。これは牡蠣の殻を開くための行程で、あとで再加熱するので、この時牡蠣の身は半生でもOK!
- 牡蠣の殻のくぼみのある方を容器として使用するの、内側に貝柱などがついていたら取ってきれいにし、そこに汁気を切った牡蠣の身を入れる。その上にハーブパン粉を牡蠣の身が隠れる程度に広げて入れ、オリーブオイルをたっぷりかける。
- 天板に牡蠣を並べ、200℃で10-15分、表面に香ばしい焼き色がつくまで焼く。

カンタンアレンジ

- ハーブパン粉が残ったら、ラップに包んで冷凍保存しましょう。
- 牡蠣のうまみが出た汁は、スープの出汁など、加熱して活用OK♪

缶詰を使って加熱とだしをとる手間を短縮!
体もお部屋も温まる冬に嬉しいお鍋料理♪

旬の冬野菜たっぷり さばの粕汁なべ

材料 (3-4人分)

■ 調味料	■ 冬野菜
さば水煮缶……2缶(300g)	・白菜 ・白ねぎ ・大根
水……6カップ	・水菜 ・春菊 ・にんじん
さけ……大さじ2	
みりん……大さじ4	■ その他オススメトッピング
みそ……大さじ4	・まいたけ ・えのき茸
酒粕……60g	・しょうが ・粉山椒

*さばの水煮の塩分や、みその塩分に差がありますので、お好みで調整してください。

- 白菜・水菜は食べやすい大きさに、白ねぎは斜め薄切りに、春菊は根元を切る。大根・にんじんは皮をむいてピーラーなどでうすく切る。まいたけ・えのき茸は根元を切り落として手で裂いておく。
- なべにさばの水煮缶を汁ごと全部入れ(3)を入れて火にかける。沸騰したらみそと酒粕を溶いて入れる。味をみて、塩分が足りなければみそで調整する。
- 白菜や大根などかたい野菜から入れて炊きながら、他の野菜も足して煮る。食べる時には、ずりおろしたしょうがや粉山椒のトッピングがおすすめ。

カンタンアレンジ

- さばの水煮缶以外でもOK! お好きな缶詰や具材でアレンジ♪
たとえば、鮭の缶詰の場合、じゃがいもやキャベツなども好相性!
いろいろな好きな具材を入れて楽しめましょう!
- 油揚げやとうふを入れてもおいしくいただけます!
シメはうどんやおもちがおすすめ♪



残りがちなおもちをカラッと揚げて
あられにアレンジして食べきり!

おもち使いきりアレンジ! あられのみぞれあんかけ

材料 (作りやすい分量)

もち……3-4個	■ 水溶性片栗粉
サラダ油(揚げ油)……適量	片栗粉……大さじ1
大根……100g	水……大さじ1
だし汁……300mL	みつば・ゆずの皮など…お好みで
みりん……大さじ1	
薄口しょうゆ……大さじ1.5	

- もちを食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいておろす。
- サラダ油を180度に熱し、もちを入れて、表面がカリッとなるまで揚げて器に盛る。(※もちがふくらんで破裂する場合もあるので、十分注意して揚げる。)
- だし汁をなべで加熱してみりん和薄口しょうゆを加え、軽く水気をしぼった大根おろしを加える。沸騰したら水溶性片栗粉を入れ、まぜながら加熱してとろみをつける。器に盛ったもちにたっぷりあんをかけ、みつばなどをトッピングする。

カンタンアレンジ

- あられにしおやさとう、カレー粉などをふったら、いろいろな味のあられを楽しめます!
- だしは市販のめんつゆなどを使えばより簡単に!

エコレシビを
提供してくれたのは

灰原 抄織 先生
Siori Heibara



岡山のフードコミュニケーター。

「食」を軸にしたイベントのプランニング、ケーキリング、料理教室、レシピ開発、フードスタイリングなどを中心に活動しています。

ホームページはこちら
<http://fpsh.jp>



まとめ

いかがでしたか?

エネルギーをたくさん使わなくても

ほんの少しの気配りや、ひと手間を加えることで

くらしを豊かにすることができます。

まずはご家庭で取り入れやすいことから始め、

少しずつ生活の中で、環境にやさしい行動や

エコで豊かなライフスタイルを

実践していきましょう♪

このエコレシビブックをヒントに

旬の食材を使った一品を作ってみたり

オリジナルのアイデアを考えてみたり、

楽しく活用してみてくださいね!