

堺市

令和5年度

エコレシピ コンテスト 入賞レシピ集

めざせ！
食品ロスゼロ！

堺市環境マスコットキャラクター
「ムーヤン」



日本では、年間約2,402万*トンもの食品廃棄物が出されていますが、
このうち食品ロスは、523万*トン含まれています。
これを国民一人あたりに換算すると、
「お茶碗一杯分の食べ物」を毎日捨てていることになります。
また、523万トンのうち約半分（約244万*トン）は家庭から排出されています。
堺市では食品ロスを含めた生ごみを削減するため、様々な取組を実施しています。
このたび、日常生活にかかわりの深い「食」を通じたごみ減量意識の向上を目的に
「令和5年度堺市エコレシピコンテスト」を開催しました。
審査の結果、入賞した6作品をレシピ集としてまとめましたので、
ぜひご家庭で作ってみてください。

※農林水産省及び環境省「2021年度推計」

12

つくる責任
つかう責任



SDGs未来都市堺



山海のチヂミ焼き



応募者

堺市女性団体協議会料理研究部

(講師 米倉 晴美 さん)

～ 生ごみ・食ロス削減量 ～



1人前あたり
約**30**グラム



レシピ
ポイント

材料は養価の高いもので。

米は国内自給率が高いので、米粉の調理方法を広めていくためのレシピです。

材料は何に置き換えても可能です♪

材料(4人前)

- ◆ 米粉 150g
- ◆ 水 300cc
- ◆ 卵 1個
- ◆ ガラスープの素 大さじ1
- ◆ エビの殻
(干しておく) 8尾分
- ◆ 緑茶出し殻
(干しておく) 1回分
- ◆ 小松菜の茎 1把分
- ◆ ごま油 大さじ2
- ◆ ポン酢 お好みで

作り方

- ①干したエビの殻をフライパンでから煎りしたあと細かく砕く。
- ②小松菜の使用しない茎の部分を一口サイズにカットする。
- ③ボウルに米粉を入れ、水を加えて混ぜてから、卵を加えてよく混ぜる。
ガラスープの素を加えて生地準備は完了。
- ④フライパンを温めて、ごま油をひき③の生地を丸く流し、①エビの殻と
緑茶出し殻、②の小松菜をまんべんなく散らす。
- ⑤1～2分おき、カエシを生地の下に差し込み引っ付いてこないようだっ
たらひっくり返して軽く押さえる。
- ⑥軽く、焦げ目がついたらできあがり!
- ⑦お好みでポン酢をかける。
4つにたたんでワンハンドでも食べられます。



中辻料理長 (令和5年度 堺市エコレシビコンテスト審査員長・にんにん 堺東駅前本店 総料理長) からの一言コメント

エビの殻を使うことで風味が出て、緑茶の苦みが良いアクセントになっておいしい。
米粉を使うことでちょっとした食感が楽しい一品です。



堺工こんこん焼き



応募者

ひーちゃん♡さん

～ 生ごみ・食ロス削減量 ～



1人前あたり
約**50**グラム



レシピ
ポイント

堺の新鮮な野菜の皮などはとても栄養がありおいしいです。
見た目もかわいく、お味は保証付き。カリカリ食感もイケます♪

材料(2人前)

A	にんじんの皮	20g
	かぼちゃの皮	20g
	ブロッコリーの芯	20g
	生しいたけの軸	20g
	ピーマンのヘタとタネ	20g
	(堺の野菜ならなんでもOK)	

◆	豚ミンチ	100g
◆	うすあげ	2枚
◆	サラダ油(できればこめ油)	適量

B	めんつゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうが(すったもの)	小さじ1/2

◆	カイワレダイコン	適量
◆	片栗粉	適量
◆	好みでわさびとマヨネーズ	



- ①Aを全てみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(こめ油)を入れて豚ミンチをいためる。
- ③②に①入れしんなりするまでいためる。
- ④③にBを入れ味をなじませたら片栗粉を入れまとめる(冷ましておく)。
- ⑤うすあげの端を切ってひらいて2等分する。
- ⑥広げたうすあげに、軽く片栗粉をふって④のをせ、くるくる巻いていく。
- ⑦サラダ油(こめ油)を熱したフライパンで表面がカリッとなるまで焼く。
- ⑧4等分してお皿に盛り、カイワレダイコンで飾る。
- ⑨マヨネーズにわさびを入れわさびマヨネーズを作る。
- ⑩好みでつけて食べる(つけなくてもとてもおいしいです♡)。



中辻料理長からの一言コメント

うすあげと野菜があわさって今までにない食感。
作り方をみると手間がかかりそうに見えるが、とてもおいしいのでぜひ作ってみてほしいです。



カンタン！ 栄養まるごと緑茶MIX



応募者

kinta さん

～ 生ごみ・食ロス削減量 ～



1人前あたり
約**30**グラム



レシピ
ポイント

千利休にちなんで緑茶、堺伝統産業品の昆布を使用。
オリーブオイルにより、緑茶の苦味が消える。
火を使わないので省エネ♪

材料(2人前)

- ◆ 緑茶出し殻 大さじ 2
- ◆ 梅干し 1 個
- ◆ かつお節 大さじ 2
- ◆ 塩昆布 大さじ 1
- ◆ 昆布茶 小さじ 1/2
- ◆ オリーブオイル 大さじ 1～2

作り方

- ①緑茶を入れた後の出し殻を器にあける(水切り必要なし)。
- ②刻んだ梅干し、かつお節、塩昆布、昆布茶を、①によく混ぜる。
- ③オリーブオイルを、②にかけて混ぜる。オリーブオイルは味をまとめてくれるので必ず必要。



中辻料理長からの一言コメント

いろんな食材を加えてご家庭でのオリジナルなものを作ることができるレシピ。
梅干しをカリカリ梅に変えたり、ナッツを加えたりすると食感にアクセントが出ます。



エコたきこみご飯

応募者

うっきーさん



～ 生ごみ・食ロス削減量 ～



1人前あたり

約**130**グラム



レシピ
ポイント

野菜の皮は、いためるだけだと、皮の硬い食感が残ることがありますが、このレシピはやわらかくなり、おいしく食べられます♪

材料(4人前)

- ◆ 米 3合
- ◆ 水 500cc
- ◆ しょうゆ 大さじ3
(大根のしょうゆならなおよし)
- ◆ かつおorまぐろの油漬の
缶詰(シーチキン等) 1缶
- ◆ 大根の皮 1/2本分
- ◆ にんじんの皮 2本分
- ◆ のり 適量

作り方

- ①米をといで、水を入れ、ひたしておく。
- ②大根・にんじんの皮を1cm×5mm程度の大きさにみじん切りにする。
- ③用意した材料をすべて炊飯器に入れ、たきこみご飯コース(このコースがない時は1時間程度かけて炊く)で炊く。
- ④ハニワ型に形成し、のりで作った目などのパーツをつける。



中辻料理長からの一言コメント

缶詰の油を入れることでたきこみご飯に旨味が増しています。
野菜の皮もたくさん消費できてエコなレシピです。



ミニトマト自転車で感じる 堺のステキ(素敵)



応募者

寺西 郁子 さん

～ 生ごみ・食ロス削減量 ～



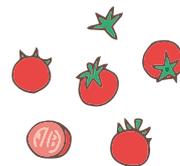
1人前あたり

約5グラム



レシピ
ポイント

ミニトマトの軸を細かく刻み、
空煎りして水分をなくし更にていねいにすりつぶすことで
全く違う食材に変身しました♪



材料(2人前)

◆ ミニトマトの軸	10g
(1ヶ20～25gのミニトマトなら 30ヶ分位のへたの量)	
◆ ミニトマト	9～10個
A プレーンヨーグルト	大さじ3
はちみつ	大さじ1
B マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子	2ふり
○盛りつけ用○	
わりばし	1本
つまようじ	5本
ペットボトルのフタ	1つ
アルミケース	2つ
アルミホイル	適量
丸い形の小皿	2枚

- ①盛りつけ時に使う自転車の部品を作る。
ペットボトルのフタをアルミホイルで包む→サドル
2つに折ったわりばしをアルミホイルで包む→ハンドル
つまようじも1本ずつアルミホイルで包む→部品
- ②ミニトマトを洗って軸をとる。軸は別にとりおく。
ミニトマトは縦半分に切っておく。
- ③ミニトマトの軸を1つずつ軸の固い所を狙って細かく切る(面倒でもていねいに切り刻む。軸を狙って刻むと細い葉も一緒に切れている。)
- ④小さめのフライパンに③を入れ弱火で軸がカラカラになるまでゆっくりいためる。
- ⑤④の水分がなくなると火を止め熱い内にすり鉢ですりつぶす。(粗いとざらつき感が出て食感が悪くなるのでていねいにすりつぶす)
- ⑥アルミケースに左記のAと⑤の半量をまぜる。(飾り用にほんの一つまみを残しておく)
- ⑦アルミケースに左記のBと⑤の半量をまぜる。(飾り用にほんの一つまみを残しておく)
- ⑧二枚の丸い小皿の中央に⑥と⑦を置き、それぞれ飾り用に残した一つまみをバラリとふり入れる。
- ⑨⑧のアルミケースの周りにミニトマトを10個(or8個)ずつ並べる。
- ⑩⑨に①で作った部品を付け足して、一台の自転車に仕上げる。



中辻料理長からの一言コメント

シンプルでご家庭でも再現しやすいレシピ。
ソースに好きなものを混ぜて子どもと楽しく料理ができる一品です。



野菜ロスなし! 抹茶カレー風チーズ焼



応募者

御崎 信頼 さん

～ 生ごみ・食ロス削減量 ～



1人前あたり
約**390**グラム



レシピ
ポイント

抹茶カレーで

ゴーヤわたの苦味を軽減しているので食べやすいです。



材料(1人前)

- A ゴーヤのわた、種 1本分
- にんじん皮、葉 1本分
- 大根皮、葉 1本分
- ◆ しいたけの軸 3～4個分
- ◆ 抹茶 小さじ1
(つば市製茶本舗)
- ◆ めんつゆ(大醬) 大さじ1
- ◆ カレー粉 小さじ1
- ◆ ツナ缶 1缶
- ◆ ピザ用チーズ 適量
- ◆ 七味(やまつ辻田) 少々

作り方

- ①Aは、1口大に切る。しいたけの軸は1軸で3等分に切る。
- ②①をボウルに入れ、ツナ缶を加える。
- ③抹茶を少量のお湯でダマにならない様になて、ボウルに加える。
- ④めんつゆとカレー粉を加え、全体になじむように混ぜる。
- ⑤耐熱皿に④を入れる。
- ⑥ピザ用チーズを全体にかかるくらいにかける。
- ⑦オーブンで約10～15分焼く
- ⑧お好みで七味をかけて出来上がり!



中辻料理長からの一言コメント

いつものカレーと違った抹茶風味がしっかりアクセントになっているカレーです。
ご家庭にカレー粉がない場合は、市販のカレールーを代用してもとろみが増しおいしいです。

eco recipe Contest



グランプリ

山海のチヂミ焼き



準
グランプリ

堺エこんこん焼き



カンタン! 栄養まるごと緑茶MIX

エコたきこみご飯



ミニトマト自転車で感じる
堺のステーキ(素敵)

野菜ロスなし!
抹茶カレー風チーズ焼



本市では、ごみの減量について
ひとりひとりができる取組をSNSで発信しています。

市ホームページ
食品ロス削減
ページ



堺市環境局
公式ツイッター
ムーやん



編集・発行

堺市 環境局 環境事業部 資源循環推進課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号 TEL (072)-228-7479 FAX (072)-228-7063

(URL) <http://www.city.sakai.lg.jp/>