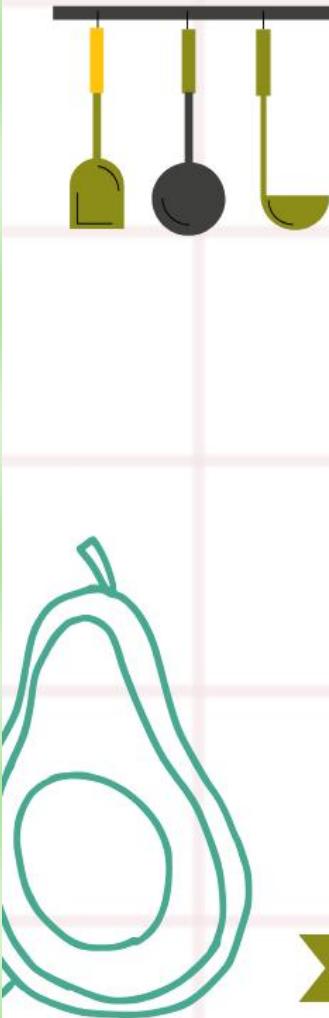


Fukuiしあわせ

エコレシピ コンテスト

～受賞作品集～



編:福井市環境推進会議

調理時の共通注意事項

- ・野菜を丸ごと使うレシピでは、土汚れや農薬をしっかりと洗い落としてから、調理してください。また、じゃがいもの青い部分など、食すのに適さない部分は、取り除いてから調理してください。
- ・各レシピの加熱時間は目安です。特に電子レンジ調理では、温まる箇所にムラが生まれないよう、様子を見ながら食材の向きを変える等し、肉の生焼けなどは十分ご注意下さい。

厚揚げと干し野菜の ガッตรวりごはん



材 料

米	2合
ニンジンの皮	2本分
大根の皮	1/4本分
キャベツの芯	葉3枚分
乾燥ヒジキ	小さじ(約1g)
厚揚げ	1/2枚
★しょうゆ	小さじ1.5
★酒・みりん	各小さじ1/2
焼き海苔	: 1/2枚
ごま	小さじ1/2

※の野菜は、普段捨てている色々な野菜の皮や芯で試してみて！

- ① の野菜を剥いた皮や芯など竹ざるに広げ、室外の日陰で半日～1日干した物を、野菜を細かく刻む。
- ② 厚揚げは油抜きをして一口大に切る。ヒジキは水で戻す。
- ③ 米はといで、通常に炊飯する時と同じ水量で浸す。
- ④ ③の米に干し野菜、ひじき、厚揚げを入れ、★の調味料を加えて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、刻んだ焼き海苔とごまをふりかけて、できあがり！

1

2

3

4

5

6

7

ピーマンナッツの ころころチョコクッキー



- ① ピーマンの種をフライパン(弱火)で乾煎りし、水分を飛ばす
- ② 耐熱ボウルに粗刻みしたチョコと米油を入れ、600Wで1分加熱する
- ③ なめらかになるまでゴムべらで混ぜたらきび砂糖と塩を入れ、さらに混ぜる
- ④ 米粉とココアを2に入れ混ぜ、ピーマンの種も混ぜる
- ⑤ 平皿にクッキングシートを敷き、10gずつ丸めた生地を並べ、600Wで3分加熱。粗熱がとれたら粉糖をまぶす。

材 料 (ボール状のクッキー約22個分)

ビターチョコレート	50g
米油	30g
きび砂糖	30g
塩	ひとつまみ
米粉	100g
無糖ココア	10 g
(ダマはつぶす)	
ピーマンの種	※20 g
(※中サイズ10個分程度)	
粉糖	大さじ1

1

2

3

4

5

6

7

グリーンピースを丸ごと 使った カニクリーム春巻き



- ① グリーンピースの両端を切り、塩を入れたお湯で5分茹で、さやと実に分ける。さやは牛乳とミキサーにかけ、茶漉し等で濾す。
- ② カニカマはほぐし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ バターを熱し、玉ねぎ、塩を入れしんなりするまで炒める。
- ④ カニカマ、グリーンピースの実を加えて弱火で炒め、小麦粉を加えて弱火で1分ほど加熱する
- ⑤ 1の牛乳液を3回に分けていれ、とろみが付き水気が飛んだら、火を止めて粗熱を取る
- ⑥ 5を春巻きの皮で包み、水溶き小麦粉（分量外）でとした後、揚げ焼きにして完成。

材 料 (2人分)

カニカマ	10本
グリーンピース(さや付)20本程度	
玉ねぎ	中1個
春巻きの皮	10枚
塩(茹でる時用)	小さじ1
サラダ油(揚げ焼き用)	大さじ5
-クリームソース用-	
バター	20 g
牛乳	200 c c
小麦粉	大さじ5
塩	ひとつまみ

1

2

3

4

5

6

7

エコ街道！

さば味噌どんぶり



材 料 (2人分)

白米飯	170g
サバ味噌煮缶 固形分	45g
酒	大さじ1
★サバ味噌煮缶の汁	大さじ2
★水	大さじ2
★和風顆粒だし	小さじ1/2
★ピザ用チーズ※	2g
♡しょうがチューブ	少量
♡フリーズドライゆず皮	4片
♡大葉	1枚

※ピザ用チーズはあった方が美味しいですが、無くても大丈夫です。

Cooking Instructions

- ① サバ缶の身をフライパンで中火で2分ずつ両面焼く。
- ② フライパンから身を取り出し、同じ中火のフライパンにたれの材料を入れ、1でできた焦げをへらで軽くこすり取りながらたれに含め、ひと煮立ちさせる。
- ③ お椀に飯を盛り、中央に大葉と焼いた身をのせ、周囲の米にひとまわしたれをかける。
- ④ 身の上にしょうがをのせ、周囲にゆず皮、輪切りにした小ネギを散らす。

越のルビーの恵み、 カレースープ



- トマトは4等分、大根は皮ごと1cmのさいの目切り、えのき茸は根元を切り落として、2等分に切る
- 鍋に水と大根、えのき茸を入れて火にかける。沸騰したら冷凍越迺ルビーを凍ったまま鍋に加える。
- 約5分ほど煮て柔らかくなったら、チキンコンソメ、カレー調味料を入れて味見する(味が薄ければ、食塩で味を調える)。
- 火を止めて、仕上げにオリーブオイルを入れる。

材 料 (2人分)

冷凍越迺ルビー(トマト)※ 1個分
※冷凍時に4等分しておく
大根	100 g
えのき茸	20 g
水	400cc
チキンコンソメ	1個
カレー調味料	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 1
.....
.....

1

2

3

4

5

6

7

鶏ひき肉と梨の皮のくるくる



- ① 電子レンジ(600W)で2分加熱した梨の皮を細切りにする
- ② 揚げの四方を切り落として開いて2枚にし、片栗粉をふる
- ③ ひき肉に塩と生姜を入れてよくこねる
- ④ 2に3を平らに敷き、その上に1とネギを散らす
- ⑤ 端から巻き、巻き終わりを下にして170℃のオーブンで焼く
- ⑥ ★の材料をフライパンで煮立て、片栗粉でとろみをつける
- ⑦ 1本を4等分し、器に盛って6のタレをかける

材 料 (2~4人分)

梨の皮	1個分
薄揚げ (15cm × 15cm)	1枚
鶏ひき肉	200g
塩	一つまみ
生姜のすりおろし	小さじ1
万能ねぎ(小口切り)	1本分
片栗粉	少々
★醤油, みりん, 酒	各大さじ1
★砂糖	小さじ1
★水溶き片栗粉	適量

1

2

3

4

5

6

7

福井野菜の皮ークラウト



- ① キャベツ、にんじんの皮、カブの皮をそれぞれ千切りにしておく
- ② 1を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱し、粗熱をとておく
- ③ 2に塩をもみこみ水気を切った後、半分に切ったドライトマトを加えて★を混ぜ合わせた液に漬ける。ポリ袋などにうつし1時間半ほど漬けたら完成。

材 料 (4人分)

キャベツ	4枚
にんじんの皮	2個分
カブの皮	2個分
塩	2ふり
ドライトマト	4個
★酢	大さじ4
★ローリエ	1枚
★黒コショウ	2ふり

1

2

3

4

5

6

7

スイカの皮の レモンちらし寿司



Cooking Instructions

- ① スイカは外側の硬い皮を包丁でむいてから、塩（分量外）でもみ、しんなりしたら水でさっと洗って水けをきる。
- ② 温かい御飯に混ぜ合わせた☆を混ぜる。
- ③ 2に1を加え、青じそと白ゴマを混ぜ合わせる。
- ④ 3を器に盛り、錦糸卵をのせ、さらに刻み海苔も載せて出来上がり。

材 料 (2人分)

スイカの皮	2切れ
温かい御飯	2膳分
青じそ(千切り)	3~4枚
白ゴマ	適量
錦糸卵	適量
刻みのり	適量
☆レモン汁	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆粗塩	小さじ1/2

8

9

10

11

12



- ① ジャガイモの皮をむき、水からゆでる。竹串が通るくらい柔らかくなったら、ボールにあげ、マッシュヤーでつぶす。
- ② にんじんは皮ごといちょう切りにして、じゃがいも同様にゆでる。キュウリは輪切りにして、塩もみする。
- ③ ブロッコリーは茎を細かく切り、ゆでる。
- ④ ハムを2cm角に切る
- ⑤ 1～4を全て混ぜあわせる、★も加え混ぜる
- ⑥ ラップでつつんで卵型にする。
まわりに野菜の皮を飾り、恐竜の巣にみたてる。

材 料 (2人分)

じゃがいも	4個
ブロッコリー	1株
ハム	1パック
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
★マヨネーズ	50g
★塩コショウ	小さじ1



- ① 玉ねぎはみじん切りにしトウモロコシは皮をむいて粒を取る。ひげ根はみじん切りにし、皮は束ねておく
- ② 鍋にバターを加えて玉ねぎをじっくりと炒め、とうもろこしの粒を加えてさらに炒める
- ③ スープ・ごはん、トウモロコシの皮・芯も加えて10分ほど煮る
- ④ ミキサーに牛乳を半分ほど加え、芯・皮を除いた煮汁を加えてつぶがなくなるまでかくはんする。
- ⑤ 鍋に戻して、牛乳を追加し、塩コショウで味を調える
- ⑥ 器に注ぎ生クリーム、パセリを散らす

材 料 (2人分)

とうもろこし	1 本
たまねぎ	1 個
バター	大2
ごはん	50 g
スープ	1 カップ
牛乳	2 カップ
生クリーム	1/4 カップ
塩コショウ	適量
パセリ	少々



- ① 厚揚げ、里芋はひと口大、大根と人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に水、顆粒だし、1の具材を入れて煮立たせる。ふたをした状態で火が通るまで5分程度弱火で加熱する。
- ③ 耐熱容器に鍋の出汁を、おたま1杯分取り分ける。そこに酒粕を加え混ぜ溶かす。さらに薄口しょうゆと白みそを加えて混ぜ溶かす。
- ④ 3を鍋に戻してひと煮立ちする。味を見ながら、お好みの濃さに調整する。

材 料 (4人分)

厚揚げ	1枚
里芋	2個
大根	100 g
にんじん	1/3本
水	600cc
酒粕	100 g
薄口しょうゆ	小さじ2
白みそ	大さじ2~4
和風顆粒だし	小さじ1
細ネギ	好みで

芯まで美味しい！ キャベツ芯の肉巻き照焼き



- ① キャベツの葉と芯に分け、それぞれラップに包みレンジで2分加熱する。
- ② 肉を少しづつずらして重ねて置き、塩コショウする。その上に1のキャベツの葉を置き、さらに芯を太い方が互い違いになる様、並べていく。
- ③ フライパンにごま油を引き、巻き終わりを下にして、焼く。
- ④ 反しながら全体的に焼き色がついたところで、★の材料を加え、中火で絡める。
- ⑤ 3cm程度の幅に切って並べる。

材 料 (2人分)

豚薄切り肉	5～6枚
キャベツの葉・芯	約2枚分
ごま油	大さじ1
塩コショウ	少々
★醤油	大さじ2
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ2
★砂糖	大さじ1

8

9

10

11

12