

地元の旬野菜をおいしく食べよう!

京都市では、賀茂なす、九条ねぎといった京の伝統野菜をはじめとしたさまざまな野菜が、季節に応じて栽培されています。これらの野菜は『京野菜』として、京都の食文化を支える食材となっています。

京都市では、地元で生産された野菜を旬の時期に食べることを推奨しています。

地元の野菜を旬の時期に食べることは、栄養価が高いので健康にもよく、遠くからの輸送コストがかからないため、エネルギーの節約になるなど、良いことづくめ。

新鮮な地元産野菜を食べて、健康的な生活を送りましょう。



ミツカンのお酢と、
京都のおいしい食材で
もっとおいしく簡単に!



ミツカンと京都市の食品ロスゼロプロジェクトへの取り組みを掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.mizkanholdings.com/ja/vision/environment/kyoto/>



必見!
10レシピ



京都市
CITY OF KYOTO



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。

食品ロスゼロプロジェクト

はみだし野菜を菜漬けて!



もったいない菜漬け

もったいない
菜漬け!
がいどぶっく™



残り野菜を
おいしく
活用!

「食品ロス」

という言葉をご存じでしょうか？

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食べ物のことです。

国内の食品ロス

約**570**万トン[※]

一人当たり、
毎日お茶碗1杯を
捨てている…

※令和元年度 農林水産省・環境省 推計：
事業者から約309万トン、家庭から約261万トン



MOTTAINAI!

食品ロスゼロプロジェクト

京都市の食品ロスは、5.7万トン(令和2年度)[※]。
ピーク時(平成12年度)に比べて、4割近く削減したものの
まだまだたくさんの「もったいない」が!!
そんな「もったいない」を削減するお手伝いをしようと、
ミツカンからは余らせがち、眠らせがちな食材や、
普段捨ててしまう部位を誰でも簡単においしく救済できる、

もったい**菜漬け!**TM
レシピをご紹介!



※京都市調査

あなたも食品ロスゼロプロジェクトに参加してみませんか？

もったい菜漬け!TMで 余った食品もおいしく!

もったい菜漬けTMとは?

普段食べない部位や、余って捨ててしまう野菜を
おいしく食べる酢漬けのことです。

おすすめポイント

Point 1


お酢で漬けると
日持ちするから、
最後までおいしく
食べられる!

Point 2

色々なアレンジが
できるから、
飽きずにおいしく
食べられる!

いつ食べる? 食べきれぬならてまえどり!

賞味期限・消費期限を見て食品棚の奥の方から
商品を取っていませんか? みんなが奥の商品を購入すると
お店で廃棄され、食品ロスに…

買い物では、すぐ食べるものは
手前から取りましょう 

賞味期限

「おいしさ」の期限だから、
過ぎていても匂いや
味などに異常がなければ、
まだ食べられます。

消費期限

安全に食べられる
期限だから、
過ぎたら食べないように
しましょう。

今日から使える **おいしい簡単レシピ** をご紹介!

いつもは捨てる部位でも、
お酢に漬ければ、おいしい一品に!



ブロッコリーの芯もお酢に漬ければ、
美味しくいただけるピクルスに大変身!
ザーサイのような味と食感で、
ごはんやおつまみにピッタリ。

ブロッコリーの芯でつくる もったい菜漬け™

材料 (2人分)

ブロッコリー 1株分の芯(茎)、ミツカン カンタン酢™ 小さじ5、ラー油 小さじ1/4、ごま油 小さじ1/4
【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】
<調味液> ミツカン 穀物酢 小さじ2と1/2、水 小さじ2と1/2、砂糖 大さじ1強、塩 小さじ1/4

作り方

- 1 ブロッコリーの芯を熱湯で1分ゆで、皮をむく。5mm厚さに切る。
- 2 ボウルに、「カンタン酢」または<調味液>と、ラー油、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
①を加えて30分ほど漬ける。

※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめぐに早めにお召上がりください。

※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

※金属製のふたの使用は避けてください。

まるごと
オクラを



オクラとミニトマトのピクルス

材料 (2人分) オクラ 8本、ミニトマト 小6個、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ

作り方 ①オクラはヘタを切り落とし、ガクの周りを削り取る。ミニトマトはつまようじなどで、数ヶ所穴をあける。②ビンなどの容器に①を入れ、「カンタン酢」を注ぎ、冷蔵庫で2時間～半日漬け込む。

※「カンタン酢」は容器に合わせて量を調整してください(野菜がひたひたに漬かるくらいが目安です)。
※ジッパー付き保存袋でもお作りいただけます。※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。

旬野菜のもったい菜漬け



オクラとみょうがのピクルス



旬の野菜を楽しむ
レシピを公開!



オクラとねぎのピクルス

レシピ・詳細
はこちら!



アレンジ自在
万能南蛮だれ



オクラの万能南蛮だれ（和風）

材料（4人分） オクラ 5本、たまねぎ 1/4個、にんじん 1cm、赤とうがらし（小口切り）少量、
<調味液> ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ、ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 大さじ2と1/2

作り方 ①オクラは小口切りにする。たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
②容器に、①と赤とうがらしを入れ、<調味液>を注ぎ、半日程度冷蔵庫で漬ける。
※冷蔵庫に保管し、4～5日を目安にお召し上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。

カタチが不揃い、余ったオクラも！



洋風

中華風

カレー風味



「万能南蛮だれ」
って？

作っておいて、かけるだけ！

「カンタン酢™」とお好みのスパイスで作る万能南蛮だれは、唐揚げやフライ、魚・肉のソテーにあう万能に使える“たれ”です！



バリエーション豊富で
アレンジいろいろ！

レシピ・詳細
はこちら！



お野菜 いろいろ



あまり野菜でつくる もったい菜漬け™

材料(2人分) きゅうり 20g、パプリカ 15g、セロリ 10g、紫たまねぎ 10g、ミニトマト 40g、カリフラワー 30g、**ミツカン カンタン酢™** 1/2カップ 【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】
<調味液> **ミツカン 穀物酢** 1/4カップ、水 1/4カップ、砂糖 大さじ5、塩 小さじ1

作り方 ①きゅうり、パプリカ、セロリは棒状に切る。紫たまねぎは薄切りにする。ミニトマトはつまようじなどで、数ヶ所穴をあける。カリフラワーはゆでる。②①をビンまたはジッパー付き保存袋に詰めて、「カンタン酢」または<調味液>を注ぎ入れて冷蔵庫で2時間ほど漬ける。

※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。

『あまり野菜でつくる もったい菜漬け™』 おいしい食べ方



福神漬けの代わりに！
「もったい菜漬け™」で
いつものカレーに彩りを

さっぱりとした酸味が
カレーとマッチ。
「もったい菜漬け™」を作り置きしておけば、
手軽に野菜をプラスできます。



＼アレンジ/
＋マヨネーズ



さっぱりタルタルソース

材料 (2人分) あまり野菜でつくる もったい菜漬け™ 100g、ゆで卵 1個、マヨネーズ 大さじ1

作り方 ①「もったい菜漬け™」をみじん切りにする。固めにゆでたゆで卵をみじん切りにする。
②①とマヨネーズを混ぜ合わせる。

※唐揚げやエビフライ、白身魚のフライなど好みの揚げ物につけてお召し上がりください。



＼アレンジ/
＋鮭



鮭の彩り南蛮漬け

材料 (2人分) あまり野菜でつくる もったい菜漬け™ 100g、
あまり野菜でつくる もったい菜漬け™を漬けた液 1/2カップ、生鮭(切り身) 2切れ、塩 少々、
片栗粉 適量、サラダ油 大さじ2

作り方 ①「もったい菜漬け™」はみじん切りにする。(漬けた液はとっておく) ②鮭は一口大に
切り、塩をふって10分ほどおき、水けをふいて、片栗粉を薄くまぶす。③フライパンにサラダ油を熱し、②
を表面がカリッとするように揚げ焼きにする。熱いうちに①の野菜と漬けた液にからめ、30分ほど漬ける。

九条ねぎ



九条ねぎのもったい菜漬け™

材料 (4人分) 九条ねぎまたは 青ねぎ 1束(100g)、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ、粒こしょう(黒) 適量 【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】<調味液> ミツカン 穀物酢 1/4カップ、水 1/4カップ、砂糖 大さじ5、塩 小さじ1

作り方 ①九条ねぎを、食べやすい長さに切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。②容器に①と、軽くつぶした粒こしょう(黒)を入れ、「カンタン酢」または「調味液」を注ぎ入れて冷蔵庫で半日漬ける。

※電子レンジの加熱時間は目安ですので、その都度調整してください。※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。

京こかぶ



京こかぶのもったい菜漬け™

材料 (4人分) 京こかぶ(葉つき) または かぶ(葉つき) 中2個、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ 【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】<調味液> ミツカン 穀物酢 1/4カップ、水 1/4カップ、砂糖 大さじ5、塩 小さじ1

作り方 ①京こかぶは皮付のまま2mm厚さの半月切りにし、茎の部分は10cm長さに切る。(漬ける容器のサイズに合わせた長さに切る。) ②容器に①を入れて、「カンタン酢」または「調味液」を注ぎ、冷蔵庫で半日漬ける。

※食べる時は、茎の部分を小口切りにしてください。※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。

賀茂なす



賀茂なすのピクルス

材料 (2人分) 賀茂なす 正味100g、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ、

作り方 ①賀茂なすは4等分にして8mm幅の斜め切りにし、10分ほど水にさらす。②ビンなどの容器に①と「カンタン酢」を入れて、冷蔵庫で30分ほど漬け込む。③器に盛り付ける。

※「カンタン酢」は容器に合わせて量を調整してください(野菜がひたひたに漬かるくらいが目安です)。
※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめぐりに早めにお召上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。

伏見とうがらし



伏見とうがらしの万能南蛮だれ(和風)

材料 (4人分) 伏見とうがらし 6本、たまねぎ 1/4個、にんじん 1cm、赤とうがらし(小口切り) 少量

<調味液> ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ、ミツカン 追いつお®つゆ2倍 大さじ2と1/2

作り方 ①伏見とうがらしは小口切りにし、フライパンで軽く炒める。たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。②容器に、①と赤とうがらしを入れ、<調味液>を注ぎ、半日程度冷蔵庫で漬ける。
※冷蔵庫に保管し、4~5日を目安にお召上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。※金属製のふたの使用は避けてください。