

地元の旬野菜をおいしく食べよう!

京都市では、九条ねぎ、みず菜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。

ミツカンの鍋つゆと、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/>



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



もったい鍋[®]
がいどぶっく



「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 **522** 万トン[※]

一人あたり、
毎日お茶碗1杯を
捨てている…



※令和2年度
農林水産省・環境省
推計：事業者から約275万トン、
家庭から約247万トン



MOTTAINAI!

食品ロスゼロプロジェクト

京都市の食品ロスは、5.5万トン(令和3年度)。*
ピーク時(平成12年度)に比べて、**4割以上削減**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、

※京都市調査

もったいない鍋[®]

レシピをご紹介します!



食品ロスゼロプロジェクト



京都市
CITY OF KYOTO

食品ロスの原因や減らす方法について、
マンガや動画も使って分かりやすく
紹介しています。詳細はこちらから!

京都市 食品ロス



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
手前の商品はお店で廃棄され、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。



そのもったいないに待った！

こんな時は
もったいない鍋！

お肉や野菜がお買い得で
ついつい買いすぎちゃったけど結局、余らせて
捨てちゃうことが多くてもったいないのよね…
残り物をなんとかできないかしら？

お野菜を丸ごと買っても使い切れない
部位があってもったいないな…
使い切れるお料理はないのかな？



今日から使える
おいしい簡単レシピをご紹介します！

九条ねぎ

九条ねぎの食欲をそそる 香りと食感を楽しむ



06 ※長ねぎでもおいしくお召し上がりいただけます。

ごま油香る！ 無限九条ねぎ しゃぶ

調理時間
15分

エネルギー
288
kcal

塩分
3.0g

(1人分あたり)

材料(4人分)

ミツカン スープも味わう

しゃぶしゃぶ 極みだし……………小袋3袋

水……………4と1/2カップ

豚肉 しゃぶしゃぶ用……………300g

青ねぎ……………九条ねぎ2束(300g)

ごま油……………大さじ2

※つゆが煮詰まって濃くなってきたら、お湯で薄めて調整してください。
※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

作り方

- 1 青ねぎは斜め薄切りにし、ごま油とあえる。
- 2 鍋に「スープも味わうしゃぶしゃぶ 極みだし」と水を入れて、煮立てる。
- 3 火を中火にし、①を1/4ほど入れ、軽くひと煮立ちさせる。

※豚肉をしゃぶしゃぶし、スープと一緒に召し上がりください。
※青ねぎが少なくなったら、適宜加えてください。
※お好みで追いごま油をすると、よりやみつき感がアップします。

九条ねぎを使った
レシピはコチラ！



九条ねぎをまるごと2束使い切り！

07

キャベツと九条ねぎのあごだしシャキしゃぶ®

使用する商品



調理時間
10分
以内

エネルギー
356
kcal

塩分
5.1g

材料(1人分)

ミツカン®まで美味しい® 焼あごだし鍋つゆ ミニパック…小袋1袋
水……………1と1/2カップ
または ミツカン®まで美味しい® 焼あごだし鍋つゆ ストレート…1袋
ミツカン 味ぽん® ……………適量
豚肉 しゃぶしゃぶ用 ……………100g
キャベツ……………1/8玉(150g)
青ねぎ……………九条ねぎ2本(50g)
にんじん……………1/4本
えのきだけ……………1/2パック(50g)
※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。
※つゆが煮詰まって濃くなってきたら、湯で薄めて調整してください。
※一人分の野菜摂取量は210.38gです
(廃棄部分を考慮しています)。

作り方

(1人分あたり)

- キャベツとにんじんはせん切りにする。青ねぎは斜め切りにする。えのきだけは石づきを落として小房に分ける。
- 鍋に「焼あごだし鍋つゆ ミニパック」と水、または「焼あごだし鍋つゆ ストレート」を火にかけ、煮立ったら豚肉と①をしゃぶしゃぶする。
※「味ぽん®」につけてお召し上がりください。
※にんじんはピーラーやスライサーで薄くむいてもよいです。
※「焼きあごだし鍋つゆ ストレート」を使用する場合は4人前量となります。材料を4倍量ご用意ください。

まるごと九条ねぎとぶりの寄せ鍋

使用する商品



調理時間
15分

エネルギー
291
kcal

塩分
3.1g

材料(4人分)

ミツカン®まで美味しい® 寄せ鍋つゆ ストレート…1袋
ぶり……………4切れ
青ねぎ……………九条ねぎ1束(150g)
みず菜……………1袋(150g)
しめじ……………1パック(100g)
にんじん……………1/3本
しいたけ……………3個
豆腐……………1/2丁(150g)
油揚げ……………1枚
※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

作り方

(1人分あたり)

- ぶりは1切れを3~4等分に切る。青ねぎは斜め薄切りにする。みず菜は3~4cm長さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじんは太めのせん切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。油揚げは1cm幅に切る。
- 鍋に「寄せ鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れて、火にかけ、煮立ったらみず菜以外の①を入れ、具材に火を通す。
- 仕上げに、みず菜を加えてサッと火を通す。

しろ菜

あっさりとした味わいと
ほのかな甘みが特徴



使用する商品



シャキシャキ しろ菜の 濃厚とんこつ辛鍋

調理時間
20分

エネルギー
342
kcal

塩分
3.1g

(1人分あたり)

材料(4人分)

ミツカン 濃厚とんこつ辛鍋つゆ
ストレート……………1袋
豚バラ肉 薄切り……………250g
キャベツ……………1/4個(300g)
しろ菜……………1袋(300g)

長ねぎ……………1本
しめじ……………1パック(100g)
にんじん……………1/3本
もやし……………1袋(200g)

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

作り方

- 1 豚肉は食べやすい長さに切る。キャベツはザク切り、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。にんじんは短冊切りにする。しろ菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に「濃厚とんこつ辛鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れて、火にかける。煮立ったら①ともやしを入れ、具材に火を通す。

しろ菜を使った
レシピはコチラ!



しろ菜をまるごと1袋使い切り!

しろ菜使い切り! ごま豆乳湯豆腐

使用する商品



調理時間
15分

エネルギー
172
kcal

塩分
2.6g

材料(4人分)

ミツカン ままで美味しい™ ごま豆乳鍋つゆ
ストレート1袋
絹ごし豆腐2丁(600g)
しろ菜1袋(300g)
長ねぎ1本
糸とうがらし適量

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして
計算しています。

※加熱する際には、急激な沸きあがりを防ぐため、
かき混ぜてください。

作り方

(1人分あたり)

- 豆腐は食べやすい大きさに切る。
しろ菜は5cm長さ、長ねぎは
3cm長さに切る。
- 鍋に「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を
よくふってから入れて、火にかける。
煮立ったら①を入れ、具材に火が
通ったら、上に糸とうがらしを飾る。

ごま油香る! 無限しろ菜しゃぶ

使用する商品



調理時間
15分

エネルギー
278
kcal

塩分
3.8g

材料(4人分)

ミツカン スープも味わう
しゃぶしゃぶ 鶏ねぎ塩小袋3袋
水4と1/2カップ
しろ菜1袋(300g)
豚肉 しゃぶしゃぶ用300g
ごま油大さじ2

※つゆが煮詰まって濃くなってきたら、
お湯で薄めて調整してください。

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして
計算しています。

作り方

(1人分あたり)

- しろ菜をザク切りにし、ごま油とあえる。
- 鍋に「スープも味わうしゃぶしゃぶ
鶏ねぎ塩」と水を入れて、煮立てる。
- 火を中火にし、①を1/4ほど入れ、
軽くひと煮立ちさせる。

※豚肉をしゃぶしゃぶし、スープと一緒に
お召し上がりください。

※しろ菜が少なくなったら、適宜加えてください。

しろ菜をまるごと1袋使い切り!

しろ菜をまるごと1袋使い切り!

聖護院
だいこん

緻密な肉質と
ほんのりとした甘さが特徴



使用する商品



14 ※だいこんでもおいしくお召し上がりいただけます。

ひらひら
聖護院だいこんと
金時にんじんの寄せ鍋

調理時間
20分

エネルギー
153
kcal

塩分
3.0g

(1人分あたり)

材料(4人分)

ミツカン ㄨまで美味しい™

寄せ鍋つゆ ストレート……………1袋
ぶり(刺身用)……………12切れ
だいこん…聖護院だいこん1/4本(450g)
だいこんの葉…聖護院だいこんの葉(50g)
にんじん…金時にんじん1本(150g)

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

長ねぎ……………1本
しいたけ……………3個

〈お好みで〉

ごま油……………適宜

作り方

- 1 ぶりは5mm前後の厚さのそぎ切りにする。
だいこんとにんじんはピーラーで薄切りにする。
だいこんの葉は1cm長さに切る。
長ねぎは斜めに切る。しいたけは飾り切りにする。
- 2 鍋に「寄せ鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れて、
火にかける。
煮立ったら①を入れ、具材に火を通す。

※お好みでごま油をかけてもおいしく召し上がれます。

聖護院だいこんを
使ったレシピは
コチラ!



聖護院だいこんの皮も葉もまるごとおいしく!

聖護院だいこんの まんまる ごま豆乳鍋

使用する商品



調理時間
30分
以上

エネルギー
381
kcal

塩分
2.6g

材料(4人分)

ミツカン ぐまで美味しい™
ごま豆乳鍋つゆ ストレート……………1袋
豚ロース肉 薄切り……………400g
だいこん…聖護院だいこん1/2本(900g)
白菜……………1/8個(310g)
青じそ……………10枚
〈お好みで〉しょうが(せん切り)…適宜

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。
※加熱する際には、急激な沸きあがりを防ぐため、
かき混ぜてください。

作り方

(1人分あたり)

- ① だいこんは5mm幅の半月切りにし、葉は1cm長さに切る。白菜はザク切りにする。豚肉は長さを3等分にする。青じそはせん切りにする。
- ② 鍋に白菜を敷き、豚肉とだいこんを交互に並べて重ね、だいこんの葉を加える。「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れて火にかける。
- ③ 仕上げに、せん切りにした青じそをのせる。

※お好みでしょうがを加えても、おいしくお召し上がりいただけます。

聖護院だいこんの 氷瀑鍋

使用する商品



調理時間
30分

エネルギー
411
kcal

塩分
5.0g

材料(4人分)

ミツカン かのりの蔵® 丸搾りゆず……………適量
ミツカン 料理酒……………大さじ2
ミツカン 本みりん……………大さじ2
塩……………小さじ2
豚バラ肉 薄切り……………300g
だいこん…聖護院だいこん1/2本(900g)
白菜……………1/8個(310g)
しめじ……………1パック(100g)
なめこ……………1袋(100g)
えのきだけ……………1パック(100g)
長ねぎ……………1本

作り方

(1人分あたり)

- ① 豚バラ肉を一口大に切り、熱湯にくぐらせる。白菜はザク切りにする。しめじ、なめこ、えのきだけは石づきを落として小房に分ける。長ねぎは斜め切りにする。
- ② だいこんは半量はいちょう切りにし、葉の部分は1cm長さに切る。残りをすりおろし、塩、「料理酒」、「本みりん」で下味をつけ、半量を鍋に入れる。(大根おろしは水きり不要です。)
- ③ ②に入れ、残りのだいこんおろしを全体にかぶせるように入れて火にかけ、具材に火が通るまで煮る。

※「かのりの蔵® 丸搾りゆず」につけてお召し上がりください。

にんにくバターの やみつき みず菜鍋

使用する商品



調理時間
20分

エネルギー
498
kcal

塩分
3.1g

材料(4人分)

ミツカン ぬまで美味しい™
とんこつしょうゆ鍋つゆ ストレート…1袋
豚バラ肉 薄切り……………400g
キャベツ……………1/2玉(600g)
みず菜……………1袋(150g)
にんにく……………4かけ
バター……………10g
〈お好みで〉黒こしょう……………適宜

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。
※加熱する際には、急激な沸きあがりを防ぐため、
かき混ぜてください。

作り方

(1人分あたり)

- 1 キャベツはザク切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。みず菜は5cm長さに切る。にんにくは軽くつぶす。
- 2 鍋によくふった「とんこつしょうゆ鍋つゆ ストレート」とにんにくを入れ、火にかける。煮立ったらキャベツと豚肉を入れ、具材に火を通す。
- 3 仕上げにみず菜とバターを入れひと煮立ちさせる。

※お好みで黒こしょうをかけてもおいしく召し上がれます。

みず菜をまるごと1袋使い切り！

みず菜の W味噌™辛鍋

使用する商品



調理時間
20分

エネルギー
342
kcal

塩分
3.1g

材料(4人分)

ミツカン W味噌™辛鍋つゆ ストレート…1袋
豚バラ肉 薄切り……………250g
キャベツ……………1/4個(300g)
長ねぎ……………1本
みず菜……………1袋(150g)
しめじ……………1パック(100g)
にんじん……………1/3本
もやし……………1袋(200g)

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

作り方

(1人分あたり)

- 1 豚肉は食べやすい長さに切る。キャベツはザク切り、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。にんじんは短冊切りにする。みず菜は、5cm長さに切る。
- 2 鍋に「W味噌™辛鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れて、火にかける。煮立ったらみず菜以外の①ともやしを入れ、具材に火を通す。
- 3 仕上げに、みず菜を加えてサッと火を通す。

みず菜をまるごと1袋使い切り！