

地元の旬野菜をおいしく食べよう!

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/](https://www.mizkanholdings.com/ja/vision/environment/kyoto/)



京都市
CITY OF KYOTO

mizkan
やがて、いのちに変わるもの。

“もったいない”をへらす鍋

もったい鍋
レシピブック



「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**523**万トン^{※1}

一人あたり、
毎日おにぎり1個を
捨てている…

※1 令和3年度
農林水産省・環境省推計
事業者から約279万トン
家庭から約244万トン



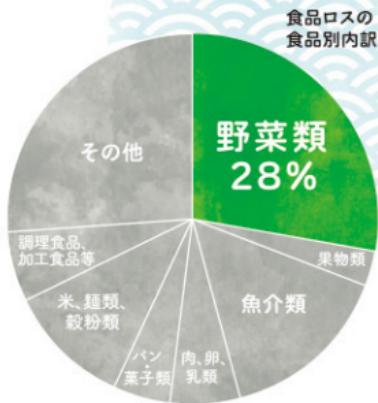
家庭内で発生する食品ロスは

約**244**万トン!^{※1}

なんと全体の約半数を
占めています。

※2 さらに、京都市の調査では、

野菜類が
一番多い結果に！



そんなたくさんの

「もったいない」を削減するために、
ミツカンはお野菜を新鮮なうちに
おいしく食べれる
レシピを提案いたします！



※2 出典：令和元年度京都市家庭ごみ細組成調査
<http://sukkiri-kyoto.com/data>

旬野菜って
おいしいけど、
なかなか使い切るのが
難しいなあ…



そんな悩みは「もったい鍋®」で 解決しましょう！



「もったい鍋®」とは…

使い切るのが難しい旬野菜を
新鮮なうちにおいしく食べつくす!
鍋のことです。



point1

食材使い切りで
食費もムダなし！

point2

煮込むだけの
らくらく調理！

京都市との取り組み

ごみ減量に先進的に取り組んでいる
京都市と、人と社会と地球の健康に貢献したい
ミツカンは協定を結び、食品ロス削減に
一緒に取り組んでいます。

あまり野菜は鍋にして使い切ってしまおうと、

「もったい鍋®」をご提案！

あなたもつくってみませんか？

か
で
き
る
こ
れ
な
ら



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



旬のお野菜を食べよう！

白菜



味に癖がなく、和洋中間わず様々な食べ方で楽しめる白菜。晩秋から春先まで葉物の少ない冬場の野菜として重宝され、特に冬の鍋物には欠かせない存在です！



冷凍保存のコツ

使いやすいサイズに
切って保存袋で冷凍。
しんなりとして
甘みが増します。



白菜トロトロ！こってり味噌鍋

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン〆まで美味しい™ 濃厚みそ鍋つゆ ストレート	1袋
鶏ひき肉	200g
白菜	1/4個(625g)
しめじ	1パック
はるさめ	20g
<オススメ> えびせんべい(みりん焼き)	適宜

1/4 使用

作り方

- ①白菜は縦に4等分に切る。
しめじは石づきを取り小房に分ける。
はるさめは表示通りにゆで、ざるにあげる。
- ②白菜は鍋のフチに沿って敷き詰め、
真ん中に鶏ひき肉としめじを入れる。
- ③②に「濃厚みそ鍋つゆ ストレート」を
よくふって入れ、白菜がとろとろになるまで
煮込む。はるさめを加える。

※オススメの〆はえびせんべいです。
割ってつゆにひたしてお召し上がりください。

じっくり煮込んで、たっぷりのトロトロ白菜をお召し上がりください！

白菜のミルフィーユ鍋

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン ベまで美味しい™	
寄せ鍋つゆ ストレート	1袋
豚バラ肉 薄切り	400g
白菜	1/4個(625g)
小ねぎ(小口切り)	大さじ2

※写真は加熱中です。

きちんと火を通してからお召し上がりください。

作り方

- 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に重ねる(白菜の幅に合わせて、豚肉を1枚~2枚ずつ置く)。鍋の深さ程度の長さに切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。
- ①に、「寄せ鍋つゆ ストレート」をよくふって入れ、火にかける。具材に火が通ったら小ねぎを散らす。

1/4 使用

とろ~りチーズの旨辛白菜プデチゲ

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン 辛屋™	
濃厚とんこつ鍋つゆ ストレート	1袋
即席中華めん	2玉(240g)
ウインナー	4本
白菜	1/2個(1250g)
たまねぎ	中1個
にら	1/2束
卵	1個
ピザ用チーズ	40g

作り方

- ウインナーは斜め切り、白菜はザク切り、たまねぎはくし形切りにする。にらは5cm幅に切る。
- 鍋に「辛屋™ 濃厚とんこつ鍋つゆ 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、にら以外の①を入れて中火で煮る。
- 食材に火が通ったら、即席中華めんを入れ、少しづつ煮立てて麺に火を通す。最後ににらと卵、ピザ用チーズを入れてひと煮立ちさせる。

少ない材料ですが、見た目も華やかな鍋になります。

韓国プデチゲ風の鍋が簡単に作れます!

旬のお野菜を食べよう！



大根

甘みがあって瑞々しく、火を通すことでやわらかくなるところも魅力的な大根。味も染みやすく、お鍋にうってつけのお野菜です！



冷蔵保存のコツ

葉付のものは、葉を根元から切り落として冷蔵庫に保存しましょう。根は新聞紙やラップに包んで立てて保存します。



JAGループ とれたて大百科 <https://life.ja-group.jp/food/shun/>

ごま油香る！無限大根しゃぶしゃぶ

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン スープしゃぶ™

極みだし……………小袋3袋

水……………4と1/2カップ

大根……………1/2本(600g)

豚肉 しゃぶしゃぶ用……………300g

ごま油……………大さじ2

1/2 使用

作り方

- ① 大根をピーラーで薄切りにし、ごま油とあえる。
- ② 鍋に「スープしゃぶ™ 極みだし」と水を入れて、煮立てる。
- ③ ①と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。

※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。

※大根は皮ごと薄切りにしても、美味しく召し上がりいただけます。

ごま油の風味でお箸が止まらなくなる美味しさです。

大根じゅわっ!だししみる和風ポトフ

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン 〆まで美味しい™	
焼あごだし鍋つゆ ストレート1袋
鶏手羽元4本
大根1/2本(600g)
キャベツ1/4玉(300g)
たまねぎ1個
じゃがいも1個
にんじん1/2本(75g)
エリンギ1パック
ウインナー5本

※オススメの〆は、軽くトーストしたフランスパンをスープにつけたり、残ったスープにピザ用チーズを加えて作るオニオングラタン風です。

作り方

- ① 大根は5cm厚さに切る。皮をむいて半分に切り、皮はせん切りにする。キャベツとたまねぎは大きめのくし形切りにする。じゃがいもは半分に切る(大きいものは4等分に切る)。にんじんは大きめの乱切りにする。エリンギは縦半分に切る。
- ② 鍋に「焼あごだし鍋つゆ ストレート」と大根を入れ煮立ったら、鶏手羽元、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギを入れ、ふたをして弱火で15分煮込む。
- ③ 最後にキャベツとウインナーを加え、5分煮込む。

1/2 使用

大根のハッセルバック鍋 (野菜1/2日分)

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン 〆まで美味しい™	
ごま豆乳鍋つゆ ストレート1袋
ミツカン 味ぽん®適量
大根1本(1200g)
豚バラ肉 薄切り400g
にんじん1本(150g)
豆苗(トウミョウ)1袋(50g)
油揚げ1枚

※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。
※写真は加熱前です。
※一人分の野菜摂取量は318.88gです
(廃棄部分を考慮しています)。

作り方

- ① 大根は皮をむいて、端から2mm幅で、下まで切り落とさないように切り込みを入れる。にんじんは細切りに、油揚げは油ぬきをして細切りにする。豚バラ肉は、3~4cm長さに切る。
- ② 切り込みを入れた大根と大根の間に豚バラ肉を入れる。
- ③ 鍋に②を入れて、中央に全体量の3分の2ほどのにんじんと、油揚げを入れる。上に残りのにんじんを散らす。
- ④ ③に「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよくふって入れ、火にかける。
- ⑤ 大根がやわらかくなったら豆苗を加え、お好みで「味ぽん®」をつけてお召し上がりください。

※大根は、葉の部分を加えても美味しくお召し上がりいただけます。

大きな具材がごろごろ入ったあったかメニューです。

大根を丸々1本使った、野菜1/2日分がとれるお鍋です。

旬のお野菜を食べよう！



九条ねぎ

葉は柔らかく、ほど良い香りと爽やかな辛味がある九条ねぎ。冬季は霜に遭うことでさらに甘みが増し、旨味が閉じ込められ、鍋との相性もバツグンです。



カットしたものは、
ラップに包んで立てて
冷蔵保存しましょう。
刻んで冷凍保存すれば
薬味として使って便利です。



JAグループ とれたて大百科 <https://life.ja-group.jp/food/shun/>

ねぎと黒こしょうまみれ！ の水炊き

使用する商品



材料(4人分)

ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず	適量
または ミツカン 味ぽん®	適量
豚肉 しゃぶしゃぶ用	200g
長ねぎ	3本
青ねぎ(九条ねぎ)	1袋(150g)
エリンギ	1パック
はるさめ	20g
粗挽き黒こしょう	適量
えびせんべい	適宜
水	4カップ
鶏がらスープの素	小さじ2

作り方

- 長ねぎと青ねぎは斜め薄切りにする。エリンギは薄切りにする。はるさめは表示通りにゆで、ざるにあげる。
 - 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。煮立ったら、豚肉と①を入れて火を通す。火が通ったら粗挽き黒こしょうと、お好みでえびせんべいを割って散らす。
- ※「かおりの蔵® 丸搾りゆず」または「味ぽん®」についてお召し上がりください。

少ない食材で出来る、ねぎまみれの新しい関西風水炊きです。 15

九条ねぎたっぷり! やみつき旨辛麻婆鍋

使用する商品



京都調理師
専門学校考案
メニュー!

材料(4人分)

ミツカン 〆まで美味しい™	
ごま豆乳鍋つゆ ストレート1袋
絹ごし豆腐1丁(300g)
豚バラ肉 薄切り200g
なす2本
九条ねぎ(九条ねぎ)1袋(150g)
チングンサイ1株(100g)
くずきり(生)30g
サラダ油大さじ2
にんにく(みじん切り)8g
しょうが(みじん切り)8g
豆板醤小さじ2
甜麵醬大さじ2

※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。

九条ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、軽くいた卵を入れて蓋をして蒸らし、お好みの半熟具合でご飯にかけます。

作り方

- 豆腐と豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。なすは縦に8等分に切る。九条ねぎは斜め切りにする。チングンサイは1枚ずつはがし、縦に半分に切る。くずきりは表示通りにゆで、ざるにあげる。
- 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて焦がさないように弱火で炒める。香りが出たら、豆板醤、甜麵醬を入れて少し炒め、「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよくふって入れ、火にかける。煮立ったら①の九条ねぎとくずきり以外の食材を入れ火を通す。
- 仕上げに九条ねぎとくずきりを加え、ひと煮立ちさせる。※オススメの〆は余ったスープに豚ひき肉を入れて火を通し、九条ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、軽くいた卵を入れて蓋をして蒸らし、お好みの半熟具合でご飯にかけます。

2種類の醤で奥深さ、にんにくとショウガの香りをプラス!

九条ねぎ香る! さっぱり鶏すき鍋

使用する商品



京都調理師
専門学校考案
メニュー!

材料(4人分)

作り方

1袋用

鍋つゆ	
ミツカン 〆まで美味しい™1袋
寄せ鍋つゆ ストレート1袋
砂糖大さじ4
こいくちしょうゆ大さじ3
鶏もも肉1枚(280g)
大根1/2本
九条ねぎ(九条ねぎ)1袋(150g)
レモン(果汁)適宜
えのきだけ小1パック(100g)
焼き豆腐1丁
糸こんにゃく1袋
うどん適宜

1袋用

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに、九条ねぎは5cm長さのぶつ切りにする。えのきだけは石づきを落として小房に分ける。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくはザルに入れて水で洗い、食べやすい長さに切る。
- 大根はきれいに洗って皮ごとすりおろし、全体を混ぜて、ザルで水けをきる。
- 鍋にく鍋つゆの材料を入れて火にかけ、煮立ったら①の①を加えて煮込む。
- 仕上げに九条ねぎと②を加え、ひと煮立ちさせる。

※お好みで、粉山椒、レモン(果汁)をかけてお召し上がりください。
普通のすき焼きのように卵でも!

大根おろしでさっぱりと最後まで飽きずに食べれる鶏すきです!

学校法人 大和学園 京都調理師専門学校

京都調理師専門学校の
講師陣が
**「もったい鍋®」レシピ
を考案!**



taiwa Road to EXPO 2025
1000
SDGsプロジェクト

大和学園は、おもてなし
文化の都、京都の地で
taiwa流のホスピタリティ
教育を追求し、学生や
受講生の満足度を高めるとともに、社会との
共通価値を創造し、「まちづくり・ひとづくり」
に貢献してまいります。

SDGsプロジェクトの
詳細はこちら!



大和学園に
ついての
詳細はコチラ



おもてなしの街
京都で唯一の
調理師専門学校

taiwa
THE ACADEMY OF HOSPITALITY

いつ食べる?

食べきれるならてまえどり!

買い物では、すぐ食べるものは

手前から取りましょう!

身近ですぐできる食品ロス削減に
ぜひご協力ください。

