

## 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。



“もったいない”をへらす鍋

もったいない鍋®

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。

1世帯あたりの食品ロス

なんと  
月 **5,000** 円!! ※

※4人世帯想定で、食品ロスとなる食品の購入費とごみ処理費用の合計  
(京都市の試算)

家庭からの食品ロスになりがちな  
食材No.1は「野菜」なんです。  
食費のムダをなくすためにも、  
食品ロスをなくすためにも、

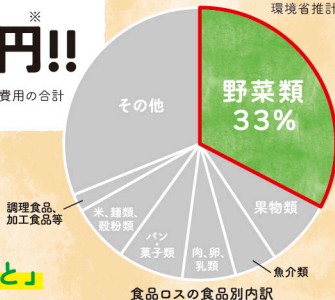
**「野菜をおいしく使い切ること」**  
から、いっしょに始めてみませんか？



一人あたり、※  
毎日おにぎり1個を  
捨てている…



※令和4年度  
農林水産省・  
環境省推計



出典：令和3年度京都市家庭ごみ細組成調査  
<http://sukkiri-kyoto.com/data>

でも、お野菜って  
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

家にある野菜も入れて  
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  
2020年に協定を結び、  
食品ロス削減と一緒に取り組んでいます。  
食べ物の“もったいない”を削減するお手伝いをしようと、

「もったい鍋<sup>®</sup>」をご提案しています。

未来のために今日できること、  
あなたも一緒に始めてみませんか？

野菜をおいしく使い切って、  
食品ロスを削減しましょう！



### 食品ロスゼロプロジェクト



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



## 大阪府との取り組み

かつては天下の台所として知られていた大阪の食文化。  
「食い倒れ」などの言葉にもあるように食にはうるさいほう！

そんな大阪人の意識調査によると、

「残さず食べる:76.0%(全国比+15.3p)」や

「冷凍保存を活用する:53.3%(全国比+9.8p)」など、

実は食に対する意識が高い※傾向があるようです。

※出典/全国:「平成30年度消費者の意識に関する調査」による

大阪府:「令和2年度食品ロス削減に係る府民の意識調査」による

ミツカンは、「大阪産(もん)」の普及支援と関連イベントへの参加協力、

「Osaka A Green Action」パートナーズメンバー、

「おおさか食品ロス削減パートナーシップ事業者」

として大阪府との協力活動を進めています。

### 大阪府との食への取り組み



大阪には、大阪湾、森林、農空間  
など恵まれた自然があります。  
大阪産(もん)は、大阪府内で  
生産された農林水産物とそれら  
を使った加工品です。



©2014 大阪府もずやん



あまりがちなお野菜①

# キャベツ

シャキッとした食感が魅力的で、1年を通じて季節ごとの味わいが楽しめるキャベツ。1玉買っても使い切れない!?そんな時は、お鍋に入れて食べ尽くしましょう!



## 冷蔵保存のコツ

切り口から傷み始めるので、丸のまま使うのがベスト。芯を抜いてぬらしたキッチンペーパーをつめて、新聞紙に包んで保存しましょう。



キャベツ  
レシピ

# キャベツの芯まで! 使いきりキムチ鍋



## 材料(4人分)

ミツカン **メ**まで美味しい<sup>TM</sup>  
キムチ鍋つゆ ストレート .....1袋  
 豚バラ肉 薄切り ..... 250g  
 キャベツ ..... 1/4個(正味300g)  
 長ねぎ ..... 2本  
 にんじん ..... 1/3本  
 いら ..... 1/2束(50g)  
 しいたけ ..... 3~4個  
 豆腐 ..... 1/2丁(150g)  
 【お好みで】ピザ用チーズ ..... 100g  
 【薬味】おろししょうが ..... 適宜

## 作り方

- 1 キャベツは芯を切りとり、葉はザク切り、芯は縦に薄切りにする。長ねぎは斜め切りにする。にんじんは短冊切りにする。いらは5cm幅に切る。しいたけは軸を落として薄切りにする。豆腐は一口大に切る。
- 2 鍋に「キムチ鍋つゆ ストレート」をよくふっけてから入れて火にかける。煮立ったら、いら以外の具材を入れて火を通す。
- 3 仕上げに、いらを入れて軽く煮込む。  
※鍋の途中で、お好みでチーズやおろししょうがを入れて味の変化をお楽しみください。

キャベツの芯は捨てずに薄切りにして一緒に煮込めば、おいしくいただけます。 07

キャベツ  
レシピ

# ロールキャベツ風クリーミー鍋



## 材料(4人分)

ミツカン めまで美味しい™ ごま豆乳鍋つゆ ストレート	1袋
合びき肉	200g
キャベツ	1玉(1200g)
たまねぎ	1個(200g)
じゃがいも	大1個(200g)
ウインナー	4本
スナップえんどう	6本(60g)
ミニトマト	4個
塩	少々
牛乳	200ml
【お好みで】バター	10g
【オススメ】フランスパン・ピザ用チーズ	適宜

## 作り方

- キャベツは芯をつなげたまま6等分に切り、中心部分を切り出す。中心部分はみじん切りにし、合びき肉、塩をあわせてこねる。たねを作ったら、中心部分に戻し入れる。
  - たまねぎは6等分、じゃがいもは8等分、ウインナーは斜め半分に切る。スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
  - 鍋にスナップえんどうとミニトマト以外の具材、「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を入れ火にかける。煮立ったら中火で15分ほど加熱し、食材に火を通す。
  - ③にスナップえんどう、ミニトマト、牛乳を加えて、弱火で5分ほど加熱する。
- ※お好みでバターを入れてもおいしく召し上がれます。  
※オススメのめは、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。  
※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。

今日の  
め

# メチェン® ごま豆乳の メープル塩プリン仕立て



鍋の残った  
つゆを  
使用した  
レシピ

## 材料(4人分)

ミツカン めまで美味しい™ ごま豆乳鍋つゆ ストレート	残った鍋つゆ2カップ
卵	5個
メープルシロップ	大さじ2
牛乳	大さじ2
【ソース】 メープルシロップ	適宜

## 作り方

- 鍋つゆは具材をきれいに取り除く。卵、牛乳、メープルシロップを加えてよく混ぜる。
- ①を火にかけ、鍋のふち周りが少し固まってきたら、一旦よく混ぜる。その後、ふたをして、ごく弱火にかける。
- 15～17分ほど加熱し、竹串を刺して、にごった鍋つゆが出てこなければ出来上がり。
- ③にお好みでメープルシロップをかけていただく。  
※冷やしてもおいしく召し上がれます。



あまりがちなお野菜②

# 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。



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

大根  
レシピ

# ひらひらリボンのごま豆乳鍋



## 材料(4人分)

ミツカン まで美味しい™  
ごま豆乳鍋つゆ ストレート …………… 1袋  
豚肉 薄切り …………… 400g  
にんじん …………… 1本  
大根 …………… 1/2本(600g)  
レタス …………… 1/2個(200g)  
しめじ …………… 1パック(100g)  
たまねぎ …………… 1個  
ソーセージ …………… 6本  
【お好みで】  
ピザ用チーズ …………… 適宜

## 作り方

- ① にんじん、大根はピーラーで薄切りにする。レタスはちぎる。しめじは石づきを落としてほぐす。たまねぎは細切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
  - ② 「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよくふってから鍋に注いで火にかける。煮立ったら、①、ソーセージを加えて、具材に火を通す。
- ※お好みで、ピザ用チーズを加えてもおいしくお召し上がりいただけます。  
※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。

薄切りにすることで、野菜が苦手なお子様でも食べやすい鍋メニューです。 11

大根  
レシピ

# 皮までまるっと! おでん風寄せ鍋



## 材料(4人分)

- ミツカン **メ**まで美味しい™  
寄せ鍋つゆ ストレート …………… 1袋  
鶏もも肉 …………… 1枚(280g)  
ちくわ …………… 大4本  
厚揚げ …………… 小2個(200g)  
大根 …………… 1/3本(正味400g)  
にんじん …………… 1本(正味150g)  
ほうれんそう(冷凍) …………… 50g

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、厚揚げは油抜きして半分に切る。大根は5mm程度の厚さで皮をむき、乱切りにする。にんじんは皮つきのまま乱切りにする。冷凍ほうれんそうは裏面の表示通りに解凍する。
- ② ①の大根とにんじんを下ゆでする。
- ③ ちくわを半分の長さに切る。大根の皮を5mm幅に切り、4~5本ずつちくわに詰め込む。
- ④ 鍋に「寄せ鍋つゆ ストレート」と②を加えて火にかけ、煮立ったら鶏肉、厚揚げと③を加えて20分ほど加熱する。最後にほうれんそうを加えていただく。

今日の  
メ

# メチェン® 寄せ鍋つゆのカレーそば



鍋の残った  
つゆを  
使用した  
レシピ

## 材料(4人分)

- ミツカン **メ**まで美味しい™ 寄せ鍋つゆ  
ストレート …………… 残った鍋つゆ2カップ  
水 …………… 1カップ  
カレールー …………… 2かけ  
そば(冷凍) …………… 1食分  
小ねぎ(小口切り) …………… 適量

## 作り方

- ① 鍋つゆは、具材をきれいに取り除き、水を加える。
- ② ①にカレールーを入れて加熱し、溶かす。
- ③ ②にそばを加え、表示の時間通りゆでる。
- ④ 器に取り、小ねぎを散らす。

12 大根の皮を捨てず活用! ごぼ天のごぼうに見立てました!

おだしのきいた鍋つゆにカレールーを入れて、蕎麦屋のカレーそば風に仕上げました。

# ねぎと黒こしょうまみれ!の 水炊き

# スープも味わう 九条ねぎの ぶりねぎしゃぶしゃぶ (極みだし)

ねぎ  
レシピ



## 材料(4人分)

- ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず  
または  
ミツカン 味ぼん® .....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束(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 ..... 2枚  
水 ..... 800ml  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ2  
または  
ミツカン プロが使う味® 白だし ..... 60ml

## 作り方

- ① 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。
- ② 鍋に水を入れる。鶏がらスープの素、または「プロが使う味® 白だし」を加えて火にかける。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をふり、適当な大きさに割ったえびせんべいを飾る。  
※「かおりの蔵® 丸搾りゆず」または「味ぼん®」につけてお召上がりください。

## 材料(4人分)

- スープしゃぶ™ 極みだし ストレート.....1袋  
〔またはスープしゃぶ™ 極みだし 小袋3袋〕  
水 ..... 4と1/2カップ  
ぶり(刺身用)..... カット済2冊(400g)  
青ねぎ(九条ねぎ) ..... 2束(300g)  
水菜 ..... 1/2袋(75g)

## 作り方

- ① 青ねぎ(九条ねぎ)は斜め薄切りにする。水菜は5cm長さに切る。
- ② 鍋に「スープしゃぶ™ 極みだし ストレート」または「スープしゃぶ™ 極みだし」と水を入れて、煮立てる。
- ③ 火を中火にし青ねぎ(九条ねぎ)半量ほど入れ、軽くひと煮立ちさせる。  
※水菜を入れ、ぶりをしゃぶしゃぶし、青ねぎ(九条ねぎ)やスープと一緒に召上がりください。  
※野菜が少なくなったら、適宜加えてください。  
※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。



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。



きくな  
レシビ

## にんにくバターの やみつききくな鍋



### 材料(4人分)

- ミツカン ㄞまで美味しい™  
焼あごだし鍋つゆ ストレート… 1袋**  
 豚バラ肉 薄切り …… 400g  
 さといも …… 6個  
 泉州きくな(しゅんぎく)…… 1束(200g)  
 にんにく…… 2かけ  
 バター…… 10g  
 【お好みで】黒こしょう …… 適宜

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。さといもは皮をむき、一口大の乱切りにする。泉州きくな(しゅんぎく)は5cm長さに切る。にんにくは軽くつぶす。
- ② 鍋に「焼あごだし鍋つゆ ストレート」とさといも、にんにくを入れ、火にかける。煮立ったら豚肉を入れ、具材に火を通す。
- ③ 仕上げに泉州きくな(しゅんぎく)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。

### 泉州きくな(しゅんぎく)

大阪では「きくな」と呼ばれ親しまれています。ビタミン類の豊富な野菜で、鍋物はもちろん、おひたしや生食のサラダにも最適です。



## たいときくなの アクアパッツァ風鍋



### 材料(4人分)

- ミツカン ㄞまで美味しい™  
焼あごだし鍋つゆ ストレート …… 1袋**  
 または  
**ミツカン ㄞまで美味しい™  
寄せ鍋つゆ ストレート …… 1袋**  
 たい (切り身) …… 4切れ(320g)  
 あさり …… 150g  
 キャベツ …… 1/4個(300g)  
 たまねぎ …… 1個  
 ミントマト …… 12個  
 絹ごし豆腐 …… 1/2丁  
 泉州きくな(しゅんぎく) …… 1束(200g)  
 モッツアレラチーズ  
 (一口サイズ) …… 1パック(50g)  
 オリーブオイル …… 適宜

### 作り方

- ① たいは一口大に切る。あしりは砂だしてこすり合わせてよく洗う。キャベツ、たまねぎ、絹ごし豆腐、泉州きくな(しゅんぎく)は食べやすい大きさに切る。ミントマトはヘタを取る。
- ② 鍋に「焼あごだし鍋つゆ ストレート」または「寄せ鍋つゆ ストレート」を入れ、火にかける。煮立ったら泉州きくな(しゅんぎく)以外の①を入れ、具材に火を通す。
- ③ 仕上げにモッツアレラチーズと泉州きくな(しゅんぎく)を入れひと煮立ちさせ、オリーブオイルを加える。  
アクアパッツァ風にたい、あさり、ミントマトを使い、モッツアレラチーズを加えた洋風のお鍋です。

# 余りがちな野菜 ランキング

1位

きゅうり (2820件)



2位

キャベツ (2637件)



3位

ナス (1704件)



4位

大根 (1201件)



5位

人参 (798件)



## いつ食べる?

食べきれないなら**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。

