

ミツカンのお酢で  
お野菜をおいしく食べて  
“もったいない”を削減!



# もったいない菜漬け® レシピブック



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。



# 「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、

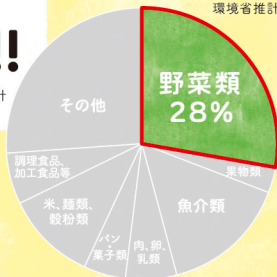
**「野菜をおいしく使い切ること」**

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3年度  
農林水産省・  
環境省推計



食品ロスの食品別内訳

令和元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「もったい菜漬け®」で  
解決しましょう！



「もったい菜漬け®」とは…

使い切るのが難しいお野菜を  
ミツカンのお酢に漬けて、  
新鮮なうちにおいしく食べきる  
ピクルスのことです。



point1

ピクルスにすることで、  
日持ちする！

point2

アレンジもしやすく、  
飽きがこない！

## 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、  
「もったい菜漬け<sup>®</sup>」をご提案しています。

未来のために今日できること、  
あなたも一緒にはじめませんか？  
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 AGreen 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、お酢に漬けてこんで常備菜がおすすめです!



## 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

## やみつき キャベツ漬け



### 材料(2人分)

	ミツカン カンタン酢™...	200ml
A	しょうゆ	大さじ2
	かつお節	ひとつかみ
	キャベツ	1/4玉
	ごま油	大さじ2
	七味とうがらし	適宜

### 作り方

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れる。ごま油をかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②①に(A)を加え、軽くあえる。冷蔵庫で30分程度冷やす。お好みで七味とうがらしをかける。

うまみたっぷりのやみつきダレをあえたキャベツは、ご飯にもおつまみにも相性抜群。

# キャベツの クイックピクルス



## 材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ ..... 200ml  
キャベツ ..... 1/4玉

## 作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぎ入れる。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめどに早めにお召し上がりください。

※一度野菜を漬けた調味液は、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。



# キャベツのクイックピクルスで作る カレーホットドッグ



左ページの  
レシピを  
アレンジ!

## 材料(2人分)

キャベツのクイックピクルス ..... 120g  
ホットドッグパン ..... 2個  
カレー粉 ..... 小さじ2  
ソーセージ ..... 2本  
マヨネーズ ..... 適量

## 作り方

- ①キャベツのピクルスに、カレー粉を入れて混ぜる。
- ②ソーセージは袋の表示の通りに焼く。
- ③ホットドッグパンの真ん中に切れ目を入れて、マヨネーズをぬり、①、②の順にはさむ。

細く切ることで、短い時間でも味が入りやすくなります。

朝ごはんや昼ごはんに、大活躍のアレンジレシピです!



あまりがちなお野菜②

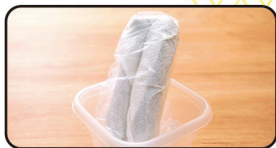
# きゅうり

涼をもたらす野菜の代表、きゅうり。  
みずみずしくさわやかな風味で、暑い時期にぴったりです。ピクルスにしておく、さっと食べられておすすめです！



## 冷蔵保存のコツ

湿気に弱いのでキッチンペーパーで巻き、ビニール袋に入れます。  
ヘタを上にして立てて野菜室で保存しましょう。



きゅうり  
レシピ

## きゅうりの 大好物ピクルス



### 材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™	.....	100ml
きゅうり	.....	1本
ミニトマト	.....	4個
キャンディーチーズ	.....	6個

### 作り方

- ①きゅうりはしま模様を作るようにピーラーで皮をむき、8mm厚さの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②ジッパー付き保存袋にきゅうり、「カンタン酢™」を入れ、全体を軽くもむ。ミニトマト、チーズを加え、空気を抜き、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、翌日をめどに早めにお召上がりください。  
※一度野菜を漬けた調味液は、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。  
※お好みで、ピーラーでむいた皮も一緒に漬けてお召上がりいただけます。

子供が好きなコロコロとした見た目、食材を楽しむピクルスです。



# きゅうりの クイックピクルス



## 材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™…………… 200ml  
きゅうり …………… 3本(300g)

## 作り方

- ①きゅうりは4cm長さに切り、縦に4等分する。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぎ入れる。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめどに早めにお召し上がりください。  
※一度野菜を漬けた調味液は、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。

# きゅうりのクイックピクルスで作る 鶏ときゅうりのお手軽炒め



左ページの  
レシピを  
アレンジ!

## 材料(2人分)

きゅうりのクイックピクルス …… 100g  
ピクルスの漬け汁…………… 100ml  
鶏もも肉 …………… 1枚(280g)  
たまねぎ …………… 1/2個  
塩・こしょう …………… 少々  
サラダ油 …………… 小さじ2

## 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。たまねぎはくし形切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、なるべく動かさず焼きつける。こんがり焼き色がいたら上下を返し、たまねぎを加え、弱めの中火で5分ほど焼き、中まで火を通す。
- ③ペーパータオルで余分な油をふき取り、きゅうりのピクルスを加えてサッと炒める。ピクルスの漬け汁を加えて全体からめる。

漬けこむ前に30回もみこむのがポイント。

味付けにピクルス液を使うので、調味料を合わせる手間が不要です。

# 京おくらの クイックピクルス

おくら  
レシピ



# 京おくらのクイックピクルスで作る 揚げない酢豚



左ページの  
レシピを  
アレンジ！

## 材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ …… 120ml  
京おくら …… 2袋



## 作り方

- 京おくらはヘタを切り落とし、ガクの周りを削り取り、縦半分に切る。
- ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぐ。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめに早めに召し上がりください。  
※一度野菜を漬けた調味液は、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。

## 京おくら

夏の京都盆地特有の気候風土を活かし丹精込めて栽培された、爽やかな歯ごたえと癖のない味わいのおくらです。

## 材料(2人分)

京おくらのクイックピクルス …… 50g  
豚肩ロース肉 ブロック …… 200g  
たまねぎ …… 1個  
黄パプリカ …… 1個  
塩・こしょう …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1  
サラダ油 …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1  
【調味料】  
ピクルスの漬け汁 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ2  
トマトケチャップ …… 大さじ2

## 作り方

- 豚肉は、一口大に切り、塩・こしょうを少々ふり、片栗粉を薄く全体にまぶす。たまねぎはくし切りに、パプリカは短冊切りにする。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて表面を焼き、たまねぎとパプリカを加え、火が通ったら京おくらのピクルスを加えて炒める。
- 【調味料】を加えてさらに炒め、とろみがついたら、仕上げにごま油を加え、器に盛り付ける。



きくな  
レシビ

# 泉州きくなと豆の クミン風味漬け



## 材料(2人分)

泉州きくな(しゅんぎく)	1束(200g)
ツナ缶	小1缶(80g)
たまねぎ	1/4個(50g)
ミックスビーンズ	50g
クミン(シード)	小さじ1
A	
ミツカン カンタン酢™	150ml
オリーブオイル	大さじ2
粗挽き黒こしょう	少々

※一度野菜を漬けた調味液は、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。

## 作り方

- 1 泉州きくな(しゅんぎく)はザク切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 クミンシードは焦がさないように、フライパンで中火で1~2分炒る。
- 3 ジッパー付き保存袋に①、軽く油を切ったツナ、ミックスビーンズを入れ、(A)を注ぎ入れる。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。



## 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。

# 泉州きくなと豆のクミン風味漬けで作る やみつき豚のませ麺



## 材料(2人分)

泉州きくなと豆のクミン風味漬け	100g
うどん(冷凍)	2玉
豚バラ肉 しゃぶしゃぶ用	200g
【調味料】	
ミツカン 追いがつお® つゆ2倍	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
【つゆ】	
ミツカン 追いがつお® つゆ2倍	大さじ4
水	大さじ2

## 作り方

- 1 豚肉に【調味料】をもみこみ、耐熱容器に重ならないように広げて並べ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。
- 2 冷凍うどんは表示通り、電子レンジ(600W)で加熱し、冷水にさらしてしめ、器に盛る。
- 3 泉州きくなと豆のクミン風味漬けと①をうどんにのせ、混ぜ合わせた【つゆ】をかける。

基本のレシピに慣れた方は…  
オリジナルのピクルス液を  
作ってみよう!

「ミツカン カンタン酢™」を使わずに作る場合

## 基本のピクルス液

穀物酢 50ml : 水 50ml : 砂糖 大さじ5 : 塩 小さじ1



この比率を覚えておけば、  
お好みのお酢でピクルス液が作れます。  
米酢やリンゴ酢などでもぜひお試しください!



## いつ食べる?

# 食べきれぬならてまえどり!

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。

