

# 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する「京の旬野菜推奨事業」を進めています。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/>

必見!  
12レジピ



京都市  
CITY OF KYOTO



mizkan  
やがて、いのちに変わるもの。

食品ロスゼロプロジェクト

ほみだし野菜をお鍋で



もったい鍋



がいどぶつく



使いきれなかった水菜

冷凍庫に  
眠っていたひき肉..

冷蔵庫に  
余らせてしまった  
...きのこ



# 「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 **600** 万トン<sup>\*</sup>

※平成30年度 農林水産省・環境省 推計：  
事業者から約 324万トン、家庭から276万トン

一人当たり、  
毎日お茶碗1杯を  
捨てている…



# 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)<sup>\*\*</sup>。

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、

もったい鍋!



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？

# 身边にできる! 食品ロス削減の 取り組み

賞味期限・消費期限を見て  
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。

京都市  
食べ残し  
ゼロ  
推進店舗

「食べ残しぜロ推進店舗」を  
応援しましょう!

食品ロスの削減に取り組む飲食店・宿泊施設や小売店を  
「食べ残しぜロ推進店舗」として認定しています。



京都市 食品ロスゼロプロジェクト  
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

そのもったいないに待った!  
こんな時は  
~~もったい~~鍋!



今日から使える  
おいしい簡単レシピをご紹介!



(大根の葉まで丸ごと使用!)

## 大根のハッセルバック鍋

### 材 料 (4人分)

大根	1本(1200g)	豆苗 (トウミョウ)	1袋(50g)
豚バラ肉 薄切り	400g	油揚げ	1枚
にんじん	1本(150g)	ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレー	トトロ



### 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ほどににんじんと、油揚げを入れる。上に残りのにんじんを散らす。
  - ④③に「ごま豆乳鍋つゆストレー」をよくふってから入れて火にかける。
  - 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い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。



(ほうれんそう  
茎まで一束  
使い切り!)

## ほうれんそう1束のとんこつしょうゆ鍋

### 材 料 (4人分)

豚バラ肉 薄切り	200g	にんじん	1/2本
鶏だんご	10個	しめじ	1/パック
ほうれんそう	1束	ミツカン	
キャベツ	1/4個	とんこつしょうゆ鍋つゆストレー	トトロ
長ねぎ	1本	【おすすめのメ】	



### 作り方

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に「とんこつしょうゆ鍋つゆストレー」をよくふってから入れて火にかける。沸騰したら、ほうれんそう以外の具材を入れて火を通す。
  - ③仕上げに、ほうれんそうを加えてサッと煮る。
- 【おすすめのメ】  
とんこつしょうゆラーメン／残ったつゆに下ゆでした中華めんを入れて煮る。



(キャベツを  
芯まで丸ごと  
使い切り!)

## 丸ごとキャベツの巻かないロールキャベツ鍋

### 材 料 (4人分)

キャベツ	1個(1200g)	<肉だね>	豚ひき肉	400g	ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレー	トトロ	1袋
ミニトマト	2個	たまねぎ (みじん切り)	1個(200g)				
黄パプリカ	適宜	パン粉	大さじ4				
スナップえんどう	適宜	卵	1個				
黒こしょう	適量	塩	小さじ1	【お好みで】	ピザ用チーズ	適宜	
		こしょう	適量	ラー油	適宜		

### 作り方

- ①キャベツを4~6等分に切り、芯を取り除く。中心部分を半分程度取り出し、取り除いた芯とともに1cm幅に切る。
  - ②ボウルに<肉だね>の材料を入れ、粘りけが出るまで混ぜ合わせる。
  - ③①の4~6等分に切ったキャベツに、②の<肉だね>をそれぞれ均等に詰める。
  - ④ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは1cm幅に切る。スナップえんどうは筋を取って縦半分に切る。
  - ⑤鍋に①の1cm幅に切ったキャベツを敷き、③を入れる。④を彩りよく散らし、「ごま豆乳鍋つゆストレー」をよくふってから入れて火にかける。
  - ⑥具材に火が通ったら、仕上げに黒こしょうをふる。
- 【お好みで】ピザ用チーズやラー油を入れてお召し上がりください。  
※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。



(白菜の  
芯まで  
使用!)

## 白菜1/2個の簡単ごま豆乳鍋

### 材 料 (4人分)

豚バラ肉 薄切り	300g	【おすすめのメ】	ご飯	適宜(茶碗2杯分)
白菜	1/2個	しょうが (せん切り)	1片	粉チーズ または ピザ用チーズ
ミツカン		とんこつしょうゆ鍋つゆストレー	トトロ	1袋

### 作り方

- ①白菜は芯の部分を取り除いて3等分に切り、食べやすい大きさに切った豚肉を間にはさみ込み、鍋の深さ程度の長さに切り、鍋に敷き詰める。白菜の芯の部分は細かく切って、すき間にはさみ込む。鍋の中央にしおがけをのせる。
  - ②「ごま豆乳鍋つゆストレー」をよくふってから入れて、ふたをして火にかける。
- 【おすすめのメ】  
リゾット/つゆを加熱し、ご飯を入れ、汁けがなくなるまで煮込み、仕上げにチーズを入れてよく混ぜてください。  
※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。



(余った野菜の使い切り!)



## 鶏肉とえびの塩レモンサラダ鍋

## 材 料(4人分) .....

鶏もも肉	..... 1枚	大根	..... 5cm	<ビネグレットソース>
レモン	..... 1/2個	にんじん	..... 2/3本	レモン(果汁) 大さじ1
塩	..... 1g	水菜	..... 1/2袋	オリーブオイル 大さじ6
えび(正味)	..... 10尾	赤パブリカ	..... 適宜	塩 適量
レタス	..... 1個	貝割れ菜	..... 適宜	こしょう 適量
		ミツカン 地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレー	..... 1袋	[おすすめのメ]
		フォー(ライスヌードル)	..... 適宜(100g)	フォー(ライスヌードル)

## 作り方 .....

- 一口大に切った鶏肉に3~5mm程度の厚さに切ったレモン、塩を入れてよくもみ込み、30分以上おく。
  - えびは下ゆです。
  - レタス、大根、にんじん、水菜、赤パブリカは5cm長さ×3~5mm幅の細切りにする。貝割れ菜は根元を切り落とす。
  - <ビネグレットソース>の材料を合わせる。
  - 鍋に①と②を盛り込む。
  - ③と<ビネグレットソース>をよく混ぜ合わせて盛り込み、「地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレー」をよくふってから入れて火にかける。
- 【おすすめのメ】 塩レモンフォー／残ったつゆに下ゆでしたフォーを加えて煮る。



(野菜 1/2日分 どれ!



## キャベツと九条ねぎのあごだししゃきしゃぶ®

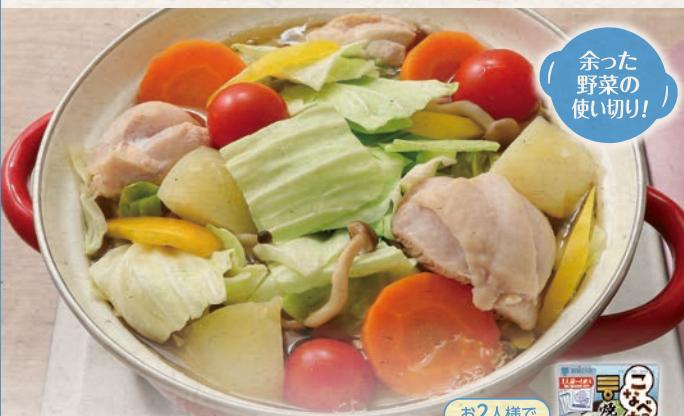
お1人様でも楽しめます

## 材 料(1人分) .....

豚肉 しゃばしゃぶ用	..... 100g	こなべっち® 焼あごだし鍋つゆ	..... 1袋
キャベツ	..... 1/8玉(150g)	水	..... 1と1/2カップ
にんじん	..... 1/4本		
九条ねぎ	..... 2本(50g)	ミツカン 味ぽん®	..... 適量
えのきだけ	..... 1/2パック(50g)		

## 作り方 .....

- キャベツとにんじんはせん切りにする。九条ねぎは斜め薄切りにする。えのきだけは石づきを落として小房に分ける。
- 鍋に「こなべっち® 焼あごだし鍋つゆ」と水を合わせ火にかけ、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。
- ※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。



## 彩り野菜のあごだし和風鍋

お2人様で美味しいいただけます

## 材 料(2人分) .....

鶏もも肉	..... 200g	しめじ	..... 1/パック
キャベツ	..... 1/6個(200g)	黄パブリカ	..... 適宜
じゃがいも	..... 2個	こなべっち® 焼あごだし鍋つゆ	..... 2袋
にんじん	..... 1/3本	水	..... 2カップ
ミニトマト	..... 4個	【おすすめ】	
		粗挽き黒こしょう	..... 適宜

## 作り方 .....

- 鶏肉は一口大に切る。キャベツはザク切りにする。じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。ミニトマトはヘタを取る。しめじは石づきを落として小房に分ける。黄パブリカは細切りにする。
- 鍋に「こなべっち® 焼あごだし鍋つゆ」と水を加えて合わせ、火にかける。煮立ったら、①を入れて火を通す。
- 【おすすめ】粗挽き黒こしょうをかけてお召し上がりください。



## にらと餃子のににく醤油鍋

## 材 料(4人分) .....

ぎょうざ(冷凍)	..... 16個	もやし	..... 1袋(200g)
豚バラ肉 薄切り	..... 200g	ミツカン 炒めににく醤油鍋つゆ	
にら	..... 1束(100g)	ストレー	..... 1袋
白菜	..... 1/4個(600g)	【おすすめ】	
にんじん	..... 1/3本	ちゃんぽん麺(ゆで)	..... 1玉

## 作り方 .....

- にらは5cm長さに切る。白菜はザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- 鍋に「炒めににく醤油鍋つゆストレー」をよくふってから入れて火にかける。煮立ったら白菜、にんじん、ぎょうざ、豚肉、もやしを加え、具材に火を通す。
- 仕上げに、にらを加えてサッと煮込む。
- 【おすすめ】残ったつゆにちゃんぽん麺を入れてお召し上がりください。



今まで  
美味しく  
完食!

## 焼あごだし茶漬け

### 材 料 (4人分)

ご飯	茶碗1杯	【お好みで】
ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート	2カップ分	適宜
万能ねぎ(小口切り)	適量	適宜
きざみのり	適量	

### 作り方

- 残ったつゆを煮立たせる。
- 茶碗にご飯を盛り、①をご飯の上にかける。
- 仕上げに、万能ねぎ、きざみのりを飾る。

【お好みで】わさびや柚子こしょうを加えても美味しく召し上がれます。



今まで  
美味しく  
完食!

## ごま担々麺

### 材 料 (4人分)

中華めん(生)	1玉	ミツカン
豚ロース肉 薄切り	50g	ごま豆乳鍋つゆストレート
白菜	1枚	2カップ分
水菜	1/4袋	ラー油
えのきだけ	1/2パック	すりごま(白)

### 作り方

- 中華めんは下ゆです。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜はザク切り、水菜は5cmの長さに切る。えのきだけは石づきを落としてほぐす。
- 鍋の残ったつゆを温め、沸騰したら、水菜をのせる。
- ③に①を加え、水菜をのせる。
- 仕上げに、ラー油とすりごまをかける。



今まで  
美味しく  
完食!

## トマトキムチリゾット

### 材 料 (4人分)

ご飯	茶碗2杯	ピザ用チーズ	30g
トマト	小2個	【お好みで】	
豚バラ肉 薄切り	80g	パセリ(みじん切り)	少々
ミツカン キムチ鍋つゆストレート	2カップ分		

### 作り方

- トマトはザク切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 「キムチ鍋つゆストレート」を沸騰させ、①を加え、火を通す。ご飯を加える。
- ②にチーズを加え、サッと混ぜたら、火を止めて皿に盛る。

【お好みで】みじん切りにしたパセリを飾りにふる。



今まで  
美味しく  
完食!

## ごま豆乳カルボナーラ

### 材 料 (4人分)

サラダ用スパゲティ	100g	ミツカン
牛乳	50ml	ごま豆乳鍋つゆストレート
粉チーズ	適量	2カップ分
卵	1個	粗挽き黒こしょう
		【お好みで】
		ベーコン

### 作り方

- 鍋の残ったつゆを温め、沸騰したら、サラダ用スパゲティと牛乳を加える。
  - スパゲティがやわらかくなったら、粉チーズを混ぜる。
  - 火を止め、溶いた卵を加え、軽くかき混ぜる。
  - 仕上げに、粗挽き黒こしょうをかける。
- 【お好みで】ベーコンを入れても美味しく召し上がれます。  
※通常のスパゲティを使う場合は必ず下ゆでてください。