

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。



ミツカンのお酢と、
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!
11レシピ



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
菜漬け!
がいどぶっく

残り野菜を
おいしく
活用!

レシピ協力:



漬け野菜
isoism
【イソイズム】

京都市
食べ残し
ゼロ
推進店舗



「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 **612** 万トン※

※平成29年度 農林水産省・環境省 推計
事業者から約328万トン、家庭から約284万トン

MOTTAINAI!

食品ロスゼロプロジェクト

京都市の食品ロスは、6.1万トン(令和元年度)※。
ピーク時(平成12年度)に比べて、4割近く削減できたものの
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 **菜漬** け!
レシピをご紹介!



※令和元年度 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？

そのもったいないに待った!
こんな時は



もった~~ない~~菜漬け!



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?

もった~~ない~~菜漬け! で 余った食品もおいしく!

—— もったい菜漬けとは? ——

普段食べない部位や、余って捨ててしまう野菜を
おいしく食べる酢漬けのことです。

おすすめポイント

Point 1

お酢で漬けると
日持ちするから、
最後までおいしく
食べられる!

Point 2

色々なアレンジが
できるから、
飽きずにおいしく
食べられる!

今日から使える **おいしい簡単レシピ** をご紹介!

いつもは捨てる部位でも、
お酢に漬ければ、おいしい一品に!



ブロッコリーの芯もお酢に漬ければ、
美味しくいただけるピクルスに大変身!
ザーサイのような味と食感で、
ごはんやおつまみにピッタリ。

ブロッコリーの芯でつくる もったい菜漬

材料 (2人分)

ブロッコリー 1株分の芯(茎)、ミツカン カンタン酢TM 小さじ5、ラー油 小さじ1/4、ごま油 小さじ1/4
【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】
＜調味液＞ ミツカン 穀物酢 小さじ2と1/2、水 小さじ2と1/2、砂糖 大さじ1強、塩 小さじ1/4

作り方

- ①ブロッコリーの芯を熱湯で1分ゆで、皮をむく。5mm厚さに切る。
- ②ボウルに、「カンタン酢」または＜調味液＞と、ラー油、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
①を加えて30分ほど漬ける。

※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召し上がりください。
※一度素材を漬けた調味液は、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。
※金属製のふたの使用は避けてください。

お野菜 いろいろ



あまり野菜でつくる もったい菜漬け

材 料 きゅうり 20g、パプリカ 15g、セロリ 10g、紫たまねぎ 10g、ミニトマト 40g、カリフラワー 30g、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ 【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】
<調味液> ミツカン 穀物酢 1/4カップ、水 1/4カップ、砂糖 大さじ5、塩 小さじ1

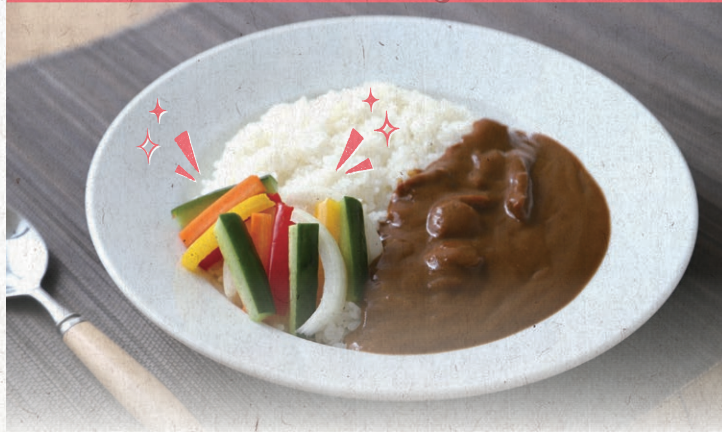
作り方 ①きゅうり、パプリカ、セロリは棒状に切る。紫たまねぎは薄切りにする。ミニトマトはつまようじなどで、数ヶ所穴をあける。カリフラワーはゆでる。②①を瓶またはジッパー付き保存袋に詰め、**「カンタン酢」**または**「調味液」**を注ぎ入れて冷蔵庫で2時間ほど漬ける。

※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召し上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、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。※金属製のふたの使用は避けてください。

『あまり野菜でつくる もったい菜漬け』



おいしい食べ方



福神漬けの代わりに!

もったい菜漬けで

いつものカレーに彩りを

さっぱりとした酸味が
カレーとマッチ。

もったい菜漬けを作り置きしておけば、
手軽に野菜をプラスできます。



＼アレンジ/
＋マヨネーズ



さっぱりタルタルソース

材料 (2人分) あまり野菜でつくる もったい菜漬け 100g、ゆで卵 1個、マヨネーズ 大さじ1

作り方 ①もったい菜漬けをみじん切りにする。固めにゆでたゆで卵をみじん切りにする。
②①とマヨネーズを混ぜ合わせる。

※唐揚げやエビフライ、白身魚のフライなど好みの揚げ物につけてお召し上がりください。



＼アレンジ/
＋鮭



鮭の彩り南蛮漬け

材料 (2人分) あまり野菜でつくる もったい菜漬け 100g、
あまり野菜でつくる もったい菜漬けを漬けた液 1/2カップ、生鮭(切り身) 2切れ、塩 少々、
片栗粉 適量、サラダ油 大さじ2

作り方 ①もったい菜漬けはみじん切りにする。(漬けた液はとっておく) ②鮭は一口大に切り、塩をふって10分ほどおき、水けをふいて、片栗粉を薄くまぶす。③フライパンにサラダ油を熱し、②を表面がカリッとするように揚げ焼きにする。熱いうちに①の野菜と漬けた液にかからめ、30分ほど漬ける。

九条ねぎ



九条ねぎのもったい菜漬け

材 料 九条ねぎまたは 青ねぎ 1束(100g)、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ、粒こしょう(黒) 適量 【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】＜調味液＞ ミツカン 穀物酢 1/4カップ、水 1/4カップ、砂糖 大さじ5、塩 小さじ1

作り方 ①九条ねぎを、食べやすい長さに切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。②容器に①と、軽くつぶした粒こしょう(黒)を入れ、「カンタン酢」または＜調味液＞を注ぎ入れて冷蔵庫で半日漬ける。

※電子レンジの加熱時間は目安ですので、その都度調整してください。※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめどに早めにお召し上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、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。※金属製のふたの使用は避けてください。

『九条ねぎのもったい菜漬け』



おいしい食べ方



酢漬けの
さっぱりとした甘さが
主役を引き立てる

九条ねぎのもったい菜漬けの
さっぱりとした味わいが
油がのった焼き魚を引き立てます。
焼いたお肉の付け合わせにもおすすめです。



＼アレンジ/
＋かつお



九条ねぎのもったい菜漬けと かつおの味噌あえ

材料 (2人分) 九条ねぎのもったい菜漬け 1/2束 (50g)、かつおのたたき 刺身5切れ、
みそ 大さじ1/2、おろししょうが 小さじ1/4

作り方 ①かつおのたたきは、8mm厚さの薄切りにする。②九条ねぎのもったい菜漬けの水けを軽くきり、3cm長さに切る。みそ、おろししょうがとあえる。③①と②を混ぜ合わせ、器に盛る。



＼アレンジ/
＋鶏肉



九条ねぎのもったい菜漬けと 蒸し鶏のおろしあえ

材料 (2人分) 九条ねぎのもったい菜漬け 1/2束 (50g)、蒸し鶏 1/4枚分 (70g)、
大根おろし 1/4カップ、ミツカン 味ぽん® 小さじ2

作り方 ①蒸し鶏は5mm厚さに切る。大根おろしと「味ぽん」は混ぜ合わせる。②九条ねぎのもったい菜漬けの水けを軽くきり、3cm長さに切る。①とあえ、10分くらいなじませたら、器に盛る。



京こかぶのもったい菜漬け

材 料 京こかぶ(葉つき) または かぶ(葉つき) 中2個、ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ
【ミツカン カンタン酢を使わずに作る場合】<調味液> ミツカン 穀物酢 1/4カップ、水 1/4カップ、
砂糖 大さじ5、塩 小さじ1

作り方 ①京こかぶは皮付のまま2mm厚さの半月切りにし、茎の部分は10cm長さに切る。
(漬ける容器のサイズに合わせた長さに切る。) ②容器に①を入れて、「カンタン酢」または <調味液>を
注ぎ、冷蔵庫で半日漬ける。
※食べる時は、茎の部分を小口切りにしてください。※冷蔵庫に保管し、漬け始めてから1週間以内をめで
に早めにお召し上がりください。※一度素材を漬けた調味液は、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。※金属製のふたの使用は避けてください。

『京こかぶのもったい菜漬け』 アレンジメニュー♪



＼アレンジ/
+ かんぱち



京こかぶのもったい菜漬けと かんぱちの柚子こしょうあえ

材 料 (2人分) 京こかぶのもったい菜漬け 中1個分(80g)、かんぱち(刺身) 5切れ、
柚子こしょう 小さじ1/2

作り方 ①かんぱち(刺身)は、1切れを半分に切る。②京こかぶのもったい菜漬けの水けを軽
くきり、茎と葉の部分は小口切りにする。①と柚子こしょうと和え、器に盛る。

『京こかぶのもったい菜漬け』 アレンジメニュー♪

＼アレンジ/
＋生ハム



京こかぶのもったい菜漬けと
生ハムのサラダ

材料 (2人分) 京こかぶのもったい菜漬け 中1個分(80g)、生ハム 3枚、ラディッシュ 1/2個
粗挽き黒こしょう 適量、オリーブオイル お好みで

作り方 ①生ハムは一口大に切り、ラディッシュは2mm厚さの輪切りにする。②京こかぶのもったい菜漬けの水けを軽くきり、茎の部分は小口切りにする。器に、生ハム、ラディッシュと共に彩りよく盛り付け、粗挽き黒こしょうをふる。

※お好みでオリーブオイルをかけても、美味しくいただけます。

『京こかぶのもったい菜漬け』 アレンジメニュー♪

＼アレンジ/
＋りんご



京こかぶのもったい菜漬けと
りんごのあえ物

材料 (2人分) 京こかぶのもったい菜漬け 中1個分(80g)、りんご 1/8個、柚子(果皮) お好みで

作り方 ①りんごはよく洗い、1個を8等分に切って芯を取り、皮付きのまま5mm厚さに切る。②京こかぶのもったい菜漬けの水けを軽くきり、茎と葉の部分は小口切りにする。①と和えて器に盛り、お好みで刻んだ柚子の皮を散らす。