

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。



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。



もったい菜漬け



京都市
CITY OF KYOTO



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。



あなたにも、地球にも、

おいしいカンズ。

もったい菜漬け®



「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**522**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2年度
農林水産省・環境省推計
事業者から約275万トン
家庭から約247万トン



国内における食品ロスの内訳のうち、

家庭内で発生する食品ロスは

※1
約247万トン!

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、

家庭内の食品ロスの食品別内訳をみると、

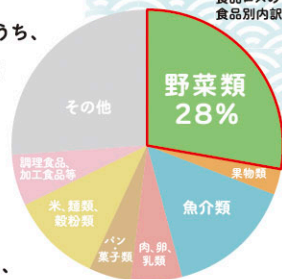
28%と野菜類が一番多くなっています。

そんなたくさんの

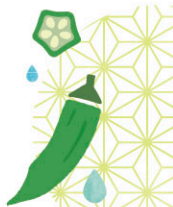
「もったいない」を削減するために、
ミツカンは使い切るのが難しいお野菜を

新鮮なうちにおいしく食べきる

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
お値打ちだけど、
量が多くてなかなか
使い切れないなあ...



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、
新鮮なうちに美味しく食べきる
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[®]」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？

旬野菜を美味しく使い切って、
食品ロスも削減しましょう！

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



はみだし野菜を楽漬けて!



もったい菜漬け

旬のお野菜を漬けよう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。甘みも感じるキャベツのうまみと瑞々しさが生きる、お酢との調理がおすすめです!



冷蔵保存のコツ

切り口から痛み始めるので、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

キャベツたっぷり 1/4ピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ …… 1カップ
キャベツ …… 1/4玉(300g)
おろしにんにく …… 小さじ1
一味とうがらし …… 適量(ひとつり)

作り方

- ①キャベツは半分のくし形切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①、「カンタン酢™」、おろしにんにく、一味とうがらしを入れ、空気を抜いてジッパーをしめ、全体をなじませて半日程度漬ける。
- ③漬かったら食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

※冷蔵庫に保管し、3日以内を目途にお早めにお召上がりください。
※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。

にんにくの風味と辛みが効いた甘酸っぱい味で、やみつきになるおいしさです。 07

キャベツ
レシピ

キャベツの フレッシュピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ …… 1カップ
 キャベツ …… 1/4玉(300g)
 赤パプリカ …… 1/3個
 白ごま …… 大さじ1

作り方

- ①キャベツは一口大に切る。パプリカは乱切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①と「カンタン酢™」を注いで、白ごまを入れ、空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで30分ほど漬ける。

※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。3日以内にお召し上がりいただくと、フレッシュな食感をお楽しみいただけます。

※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。

ピクルス
リメイク!

揚げない酢豚



ピクルスを
アレンジ!

材料(2人分)

キャベツのフレッシュピクルス …… 200g
 豚肉 小間切れ …… 200g
 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 …… 小さじ2
 しょうゆ …… 小さじ2
 トマトケチャップ …… 小さじ2

作り方

- ①豚肉は、塩・こしょうを少々ふり、片栗粉を薄く全体にまぶして、一口大にまとめる。
- ②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かため、キャベツのフレッシュピクルスを加えて炒める。
- ③【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。

※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。

キャベツとパプリカをフレッシュにサラダ感覚で食べられます。

ピクルスで簡単に酢豚を作ることができます。漬け汁まで活用!

キャベツ
レシピ

ザワークラウト

レンジで作るキャベツの
ザワークラウト風マリネ



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™……1/2カップ
キャベツ …………… 1/8玉(150g)
にんじん …………… 1/8本(20g)
たまねぎ …………… 1/8個(25g)
ローリエ …………… 1枚
ブラックペッパー………… 少々
またはキャラウェイシード… 小さじ1/2

作り方

- ①キャベツとにんじんはせん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②耐熱容器に①と残りの材料をすべて入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ③②の粗熱が取れたら、冷蔵庫で十分に冷やす。
※ブラックペッパーよりも、キャラウェイシードを入れることでよりさわやかな風味になります。

ピクルス
リメイク!

はみ出し野菜をピクルスで



まるごと
ベーカリー

はみ出し野菜を
ベーカリーで
丸ごと食べつくそう!

キャベツたっぷり サンド



材料(2人分)

ザワークラウト風マリネ …… 200g
食パン …………… 4枚(6枚切り)
ベーコン …………… 3枚
バター …………… 小さじ2
【お好みで】
粒マスタード …………… 適量

作り方

- ①ベーコンはフライパンを中火に熱し、両面カリッと焼く。半分に切る。
- ②食パンの2枚の片面にバターを薄くぬり、1枚のパンの上にザワークラウト風マリネ、①をのせて、もう1枚のパンではさみ、軽くおさえる。同じものを2つ作る。
- ③ラップまたはクッキングシートで包み冷蔵庫で5分ほどなじませたら、中央で半分に切る。
※お好みで粒マスタードをぬってもおいしくお召上がりいただけます。

ドイツの有名なキャベツの漬物を、

「カンタン酢™」を使ってレンジで簡単に作るレシピです。

「もったい菜漬け®」のザワークラウト風マリネをピクルスサンドにアレンジ!

ひたひたし野菜を高漬けて!



もったいない漬漬

旬のお野菜を漬けよう②

なす

食欲そそるつやつやななすは、和洋中なんでもこいの万能選手! 煮るも、焼くも、揚げるもよしですが、お酢に漬けてもおいしいんです。



冷蔵保存のコツ

ラップでぴったりと包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



なす
レシピ

なすのピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™…3/4カップ
なす…………… 2本

作り方

- ① なすは8mm幅の半月切りにし、10分ほど水にさらす。
 - ② ピンなどの容器に①と「カンタン酢™」を入れて、冷蔵庫で30分ほど漬け込む。
 - ③ 器に盛り付ける。
- ※「カンタン酢™」は容器に合わせて量を調整してください(野菜がひたひたに漬かるくらいが目安です)。



※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。

普段の食事やパーティーなどの食卓を華やかに! おつまみにも。

なす
レシピ

やみつきなす漬け



材料(2人分)

	ミツカン カンタン酢™…大さじ3
A	しょうゆ ……大さじ1/2
	ごま油 ……大さじ1/2
	おろしにんにく ……小さじ1
	なす ……2本
	万能ねぎ(小口切り) ……適宜

作り方

- ①なすは洗って、水けのついたまま1本ずつラップに包み、電子レンジ(600W)に3分かける。冷水にとって冷まし、キッチンばさみでヘタを切り、食べやすい大きさに手で裂く。
- ②容器になすを入れ、Aを加えてあえる。冷蔵庫で30分程度冷やす。お好みで万能ねぎを散らす。

ピクルス
リメイク!

なすとから揚げの 南蛮漬け



ピクルスを
アレンジ!

材料(2人分)

やみつきなす漬け ……	160g
鶏のから揚げ(惣菜または冷凍) …	8個
たまねぎ ……	1/4個
ししとうがらし ……	4本

作り方

- ①たまねぎはスライスし、水にさらす。
- ②ししとうがらしは破裂しないように穴をあけ耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③①と②、加熱した鶏のから揚げをやみつきなす漬けに漬け、30分程度おく。

はみだし野菜を高濃液で!



もったいない漬け

旬のお野菜を漬けよう③

オクラ

独特のフォルムが愛おしく、鮮やかな緑色が食卓に映えるオクラ。特有の粘りと歯ごたえは、お酢との相性バツグンです!



冷蔵保存のコツ

ビニール袋に入れて、
冷蔵庫の野菜室で
2~3日保存できます。

出典: JAグループ 食や農を学ぶとれたて大百科



オクラ
レシピ

やみつきオクラピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™……1/2カップ
 オクラ …………… 12本
 ごま油 …………… 大さじ1
 にんにく(薄切り) …………… 1かけ
 赤とうがらし(小口切り) …… 適量

作り方

- ①オクラはヘタを切り落とし、ガクの周りを削り取る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、にんにくを入れ、きつね色になりカリッとするまで焼いて取り出す。
- ③②のフライパンに①を入れ、中火で両面こんがり焼く。
- ④ピンなどの容器に取り出したにんにくと、赤とうがらし、③を油ごと入れ、「カンタン酢™」を注ぎ、冷蔵庫で30分程度漬け込む。

※「カンタン酢™」は容器に合わせて量を調整してください(野菜がひたひたに漬かるくらいが目安です)。

※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。



1種類の野菜でも手軽に美味しいピクルスが出来ます。

オクラの万能野菜だれ(和風)



材料(4人分)

〈調味液〉

ミツカン カンタン酢™	1/2カップ
ミツカン 追いがつお® つゆ2倍	大さじ2と1/2
オクラ	5本
たまねぎ	1/4個
にんじん	1cm
赤とうがらし(小口切り)	少々

※冷蔵庫に保管し、4～5日を目安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。

作り方

- ①オクラは小口切りにする。たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ②容器に、①と赤とうがらしを入れ、〈調味液〉を注ぎ、半日程度冷蔵庫で漬ける。

バリエーション
いろいろ!
詳しくはこちらから



オクラの万能野菜だれの ぶっかけそうめん



ピクルスを
アレンジ!

材料(4人分)

オクラの万能野菜だれ(和風)...	500g
〈つゆ〉	
ミツカン 追いがつお® つゆ2倍	1と1/2カップ
水	1と1/2カップ
そうめん(乾)	6束
豚肉 しゃぶしゃぶ用	200g
青じそ	4枚
万能ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- ①鍋にたっぷりの水(分量外)を入れ沸騰させる。そうめんと豚肉を一緒に入れ、そうめんの表示時間通りに茹でる。豚肉と一緒にざるにあげ、流水で洗い、器に盛り付ける。
- ②①に、オクラの万能野菜だれ(和風)と〈つゆ〉をかけ、せん切りにした青じそ、万能ねぎをのせる。

そうめんと豚肉を一緒に茹でて、時間短縮できます!

魚のソテーやフライなどにかければ、簡単に即席南蛮漬けができます。