

# 生ごみダイエットレシピ講習会 レシピ集

## 調理メニュー

- 大根餅 ①
- 大根の皮のきんぴら ②
- 大根サラダ ③
- 大根グラタン ④

## 試食

- 菜飯 ⑤
- 煮干しのかきあげ ⑥
- 酢昆布 ⑦
- はちみつ大根 ⑧
- 食材を無駄なく使う工夫 ⑨



平成27年6月20日（土） 10:00~12:00

野幌公民館 調理室

講師・レシピ作成 江別友の会

レシピ編集 江別市生活環境部環境室

廃棄物対策課減量推進係

大根餅

きんぴら

サラダ

グラタン

菜飯

かきあげ

酢昆布

はちみつ

工夫

# 大根餅

## 材料表

・大根	300g
・干し椎茸	3枚
・干しエビ	大さじ1
・長ネギ	1/3 本
・ベーコン	4枚
・上新粉	250g
・湯	2カップ
・合わせ調味料	
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
・サラダオイル	大さじ3+1

## 作り方

- ①「干し椎茸」、「干しエビ」は、水かぬるま湯で戻しておく。
- ②「大根」は千切りにする。戻した「干し椎茸」と「干しエビ」、「長ネギ」「ベーコン」は、それぞれ荒いみじん切りにする。
- ③鍋で「サラダオイル」大さじ3を熱して「長ネギ」を炒め、香りがたってきたら「大根」を加えて強火で炒め、「大根」に火が通ったら残りの材料を加えて炒める。
- ④ボールに「上新粉」を入れ、湯1カップを注いで混ぜる。ここへ③の炒めた材料を加えて混ぜ、さらに湯1カップを加え、温かいうちに「合わせ調味料」を加えてよく混ぜる。もちっとするまでよくこねる。
- ⑤容器にクッキングシートを敷き、④を入れて厚さ1cmくらいにならし、蒸し器を使い強火で30分位蒸す。  
ポイント！ ラップをして500Wのレンジで約10分位かけてもよい。
- ⑥粗熱をとり、冷蔵庫に30分位入れて冷ましてから、5×6cm位に切り分ける。
- ⑦鍋で「サラダオイル」大さじ1を熱し、⑥を焼き目がつくまで焼く。  
完成！ 好みで辛子しょうゆ、ラー油、ポン酢などで。

# 大根の皮のきんぴら

## 材料表

- 大根の皮 200g
- 人参の皮 少々
- ピーマン 少々
- 豚肉薄切り 50g
- サラダオイル 大さじ1/2
- 合わせ調味料
  - 酒 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1/2
- 白ごま 少々

## 作り方

- ①フライパンで「サラダオイル」を熱し、「豚肉」を入れ強火で炒め、肉の色が変わったら、食べやすく切った「大根の皮」「人参の皮」「ピーマン」を入れて炒める。
- ②「大根の皮」がしんなりしたら、「合わせ調味料」で味をつけ、さっと混ぜて、味が全体になじんだら、出来上がり。盛り付けの際に、白ごまをお好みでかける。

memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 大根サラダ

## 材料表 (4人前)

- 大根 300g
- ちりめんじゃこ 20g
- 大葉 5枚
- サラダオイル 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- ポン酢 適量

## 作り方

- ①「大根」を細目の千切りにし、水にさらしてザルにあげる。
- ②フライパンに「ちりめんじゃこ」、「サラダオイル」、「ごま油」を入れて、弱火にかけ、カリッとするまで揚げ焼きする。  
ポイント！ 焦げないように注意
- ③器に大根を盛り、熱々の②を上からジュッと回しかける。
- ④千切りにした「大葉」をのせる。食べる時、全体を混ぜ合わせ、「ポン酢」をかけていただく。

memo

---



---



---



---



---



---

# 大根グラタン

## 材料表（4人前）

・大根	250g
・えのき	1束
・ベーコン	30g
・ほうれんそう	200g
・ミックスチーズ	40~50g
・マヨネーズ	30g
・しょうゆ	小さじ2
・サラダオイル	大さじ1

## 作り方

①「大根」は厚さ3mm位の短冊切りにして茹でる。「えのき」は食べやすい長さに切る。「ベーコン」は細切り、「ほうれん草」は茹でて、3cmの長さに切る。

ポイント！ 大根は茹でることによって、えぐみが消えて美味しい。

②フライパンに「サラダオイル」を入れ、「ベーコン」を炒める。油が出てきたら、「大根」、「エノキ」、「ほうれん草」の順に炒める。

③鍋の火を止めて、調味料を入れて混ぜる。

④「チーズ」をかけてとろ火で、5~6分、蒸し焼きにする。（耐熱容器に移し、200℃で7~8分焼いてもよい）

大根餅

きんぴら

サラダ

グラタン

菜飯

かきあげ

酢昆布

はちみつ

工夫

# 菜飯

## 材料表 (4人前)

- 米 2合
- 水 2カップ
- 大根の葉 (生) 100g
- 塩 小さじ1/2
- 白ゴマ 適量

## 作り方

①よく洗った「大根の葉」をさっと熱湯を通し、ごく細かいみじん切りにして布巾にとって固く絞り、「塩」をふりかけバラバラにほぐしておく。

ポイント! 青菜に塩を混ぜるとよくほぐれる。

②炊きたての「ご飯」に①と「ゴマ」を振り込んで混ぜる。

memo

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# 煮干しのかきあげ

## 材料表（4人前）

- ・煮干し（だしがら） 8～10本
- ・ごぼう 20cm
- ・玉ネギ 1/2個
- ・長ネギの青い部分 少々
- ・衣
  - 小麦粉 1/2カップ
  - たまご+冷水 1/2カップ
  - （粉と同量の水分）
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・生姜 1片
- （生姜汁を利用する）
- ・揚げ油 適量

## 作り方

- ①「煮干し」は骨を除き、大きなものは半分に切る。「醤油」「生姜汁」をからめて下味をつける。
- ②「ごぼう」はさがきにし、「玉ネギ」は千切りにする。具全体に分量外の小麦粉をふっておく。
- ③「衣」を粘りがでないように合わせ、材料を入れて180℃位の油で揚げる。フライ返しなどを使って静かに油に入れ揚げる。

ポイント！ 裏返したときに、菜箸で空気を入れながらカリッと揚げる。

memo

---

---

---

---

---

---

---

# 酢昆布

## 材料表

- 昆布（だしをとった後の物）  
450g
  - 酢  
120cc
  - 合わせ調味料
    - しょうゆ  
180cc
    - 砂糖  
250g
    - 酒  
大さじ2
- さらにおいしくするなら・・・
- 干し椎茸  
6～7枚

## 作り方

- ①「昆布」を食べやすい大きさに切る。
- ②「酢」に1時間くらいつける。
- ③鍋に「昆布」「合わせ調味料」を入れ、火にかける。1時間ほど、弱火にして柔らかくなるまで煮る。

ポイント！ 煮る際に水で戻した「干し椎茸」6～7枚入れると美味しい。

memo

---



---



---



---



---



---



# はちみつ大根

## 材料表 (4人前)

- 大根 100g
- はちみつ 大根がかぶる程度

## 作り方

①大根は、1cm程度の角切りにする。清潔な容器に「はちみつ」を「大根」がかぶる位に入れ、半日おく。

<保存>冷蔵庫で1週間

memo

---



---



---



---



---



---



---



---



---

# 食材を無駄なく使い切るための工夫

食材	部位	調理方法
大根	葉	菜飯・ふりかけ・煮物の青みに・油げなどと炒り煮
	皮	きんぴら・甘酢漬け
	上部	煮物・おろし
	真ん中	おでん・サラダ
	しっぽ	おろし・ぬか漬け・はちみつ大根
キャベツ	芯	味噌汁・スープ・漬物・炒め物
さつまいも	皮	油で揚げて、かりんとうに
じゃがいも	皮	皮つきのまま茹でる、揚げる（廃棄量が少ない）
生姜	皮	冷凍、干して煮魚などに
セロリ、人参の葉	葉	佃煮・炒め煮・てんぷら
柑橘類	皮	ピールに。冬みかんの皮は、刻んで干して保存
その他野菜くず	—	スープ・みそ汁・餃子の具などに
昆布	—	角に切って冷凍保存し、まとめて佃煮に
煮干し	—	しょうゆ・生姜で下味をつけ、から揚げ・かき揚げに
かつお節	—	しょうゆ・酒・砂糖で味つけし、炒り煮してふりかけに