

食材を無駄にしない
より良い商品を選択するなど、
地域の活性化や雇用なども含む、
人や地球環境、社会に配慮した
消費やサービスの考え方を
エシカル消費といいます。



「ご縁の国」エシカルライフ

わたし流エシカルレシピBOOK

【監修・協力】フードコーディネーター 西本 敦子先生

〈入賞作品14品〉

「ご縁の国」エシカルレシピコンテスト

主催 / 島根県

わたし流エシカルレシピBOOKの発行にあたって

「わたし流エシカルレシピBOOK」を手にとっていただき、ありがとうございます。

人や社会、環境等に配慮した「エシカル消費」。

最近よく耳にするけど、何をすればいいの？

そんな疑問に対し、「料理」という日々の当たりまえの営みを通してエシカル消費を考えてみよう、今回『ご縁の国』エシカルレシピコンテストを開催しました。

「わたし流エシカルレシピBOOK」には、応募いただいた皆さんのアピールポイントも含め、「わたし流」エシカルレシピのアイデアがたくさん詰まっています。

掲載しているレシピはほんの一部。









この本を手にとっていただいた皆さんが、エシカル消費について考えるきっかけとなれば幸いです。

さあ今日から、自分ができること＝“「わたし流」のエシカル”への一歩を踏み出してみませんか。

『ご縁の国』エシカルレシピコンテスト事務局

※本レシピBOOKに記載している写真、材料、作り方等はあくまでイメージです。
※レシピの記載内容は、なるべく応募者の記載内容を尊重し掲載していますが、一部表現等を加工しています。

CONTENTS

- 1 — 概要
- 2 — 目次
- 3 —  最優秀賞  洋風♡パリンこ♡ふりかけ
- 4 —  優秀賞  エシカル万能味噌 ～楽しい味の七変化～
- 5 —  優秀賞  ピール Tenpura ライスバーガー
- 6 —  優秀賞  地魚ミンチカツ
- 7 — ジャポンDEケージヨ
- 8 — とある日のベジブロスを使ったベトナム料理
- 9 — ポイ捨て野菜と瓦マカロニのかき揚げ
- 10 — 무쌈말이(むさむまり) ほか大根まるごと1本料理
- 11 — 山くじらと旬の野菜のドライカレー
- 12 — みずをせつやくするレシピ
- 13 — リゾート風背徳飯 ～シーフードの香りを添えて～
- 14 — 残り物パスタ
- 15 — 夏野菜バスケット
- 16 — 鯖缶のトマトミックスソース煮



アピールポイント

家庭にある食材（おから、ポテチ）で短時間に、かつお子様でも手軽に調理できます。

西本先生の
アレンジ



パスタに



サラダに

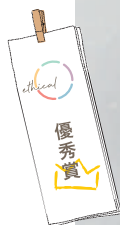
洋風♡ パリンこ♡ふりかけ

材料（4人分）

- ・おから…50g
- ・ポテトチップス…1袋（60g）
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2

作り方

- ① フライパンでおからをパラパラになるまで炒る。
- ② 冷めた①に砕いたポテトチップス、粉チーズ、塩をいれて和える。



アピールポイント

破棄野菜や冷蔵庫で使いきれなかった食材等を使って、あるもの食材で作置きから色々な料理にアレンジできるよう考えました。

色々な料理にアレンジできる

エシカル万能味噌

～楽しい味の七変化～

材料(4人分)

- ・人参皮(みじん切り)…2本分
- ・ごぼう皮(みじん切り)…1本分
- ・生姜(みじん切り)…大さじ1
- ・しそ穂(みじん切り)…10本分くらい
- ・みょうが(みじん切り)…2個分
- ・漬し梅干し…2個分

- ・かつお節…適宜
- ・青ネギ小口切り…3本
- ・味噌…大さじ3
- ・味付け海苔…小袋1
- ・じゃこ…30g
- ・唐辛子…少々
- ・ニラ(みじん切り)…6本

- ・味噌…大さじ3
- ・さとう…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・白ごま…大さじ3

※季節の野菜等(ゴーヤ・オクラ・柚子皮・大根皮等)

作り方

- ① ★の材料をボウルに全部入れてよく混ぜ合わせ、あらかじめ混ぜ合わせておいた★の味噌を加えて全体になじむよう混ぜ作り置く。
- ② 炊きたてのご飯やスパゲッティ等に合わせてトッピングする。

アレンジメニュー

- ◎炊き立てご飯のお共に(万能味噌と卵を合わせて少しのお出汁)
- ◎焼きそば・ピラフ(万能味噌にカレー粉を足して)
- ◎パスタ(茹でたパスタと万能味噌+バター+オリーブオイル)
- ◎簡単スープ(鍋に万能味噌と白だしスープ+溶き卵+ごま油)
- ◎だし巻き風玉子焼き(万能味噌と卵)
- ◎チジミ(小麦粉+水+卵)





アピールポイント

家庭では捨てられがちな果物の皮や野菜の皮を利用したエシカル料理です。そこにちょい足しアレンジで、今、若者に人気のかき揚げライスバーガーにしました。

ちょい足しに島根県特産のあご野焼きちくわ、島岩のり、海外産オートミールを使用し、鉄分・ミネラル・食物繊維が豊富になりました。



若者に人気のかき揚げライスバーガーに♪

ピール Tenpura ライスバーガー

材料 (4 人分)

【かき揚げ】

- ・はるか(みかん)の皮…1/2個分
- ・人参、ナス、さつま芋の皮…各1本分
- ・玉ねぎ…1個
- ・あご野焼きちくわ…1本
- ・天ぷら粉…60g
- ・冷水…100cc

※かき揚げの材料に、みかんの皮(品種:はるか)を入れる事で香り豊かになりました。

【ライスバンズ】

- ・ご飯…1.3合
- ・オートミール…30g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・熱湯…80ml

【島岩のり】

- ・島岩のり…1枚

【辛味噌マヨソース】

- ・七味…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ4
- ・味噌…大さじ3

作り方

【かき揚げ】

- 1 人参の皮、さつま芋の皮、はるかの皮、玉ねぎを千切りにする。ナスの皮、あごの焼きちくわを3~4cm大の短冊切りにする。
- 2 天ぷら粉に冷水を加えて軽く混ぜる。
- 3 ①を合わせて②を混ぜ、4等分にしてオープンペーパーにのせる。
- 4 ③を揚げ油180℃で揚げる 途中、オープンペーパーが剥がれたら取り除き、ひっくり返してカラリと揚げる。

【ライスバンズ】

- 5 オートミール30gに熱湯80mlを入れふやかし、炊き上がった白ご飯1.3合と混ぜ合わせる。
- 6 直径9cm位のセルクルに薄く油を塗り、⑤を1cm位の厚みになるように詰める。これを冷蔵庫で1~2時間冷やして固める。

【島岩のり】

- ・キッチンばさみで千切りにする。

【辛味噌マヨソース】

- ・材料を合わせておく。

【ライスバーガーにする】

- ・ライスバンズ → 岩のり → かき揚げ → 辛味噌マヨソース → 岩のり → ライスバンズの順に重ねたら完成。

※オープンペーパーでオリジナル包装紙を作ると楽しいですよ♪





食材は地元産にこだわっています！

地魚ミンチカツ

材料 (4人分)

- ・地魚ミンチ…250g
- ・おから…50g
- ・キャベツ…中玉 1/4個 (約200g)
- ・白ネギ…1/2本
- ・生姜…1片
- ・卵…2個
- ・さとう…小さじ2
- ・塩…小さじ1
- ・コショウ…少々
- ・味噌…小さじ2
- ・ケチャップ…小さじ2
- ・水…100cc
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ3
- ・薄力粉…150g
- ・パン粉、揚げ油…適量

作り方

- ① キャベツは粗みじん切り、白ネギはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ② 地魚ミンチと生姜、調味料、片栗粉、卵1個をボールに入れてよくこねる。
- ③ キャベツ、白ネギを入れてよくこねる。
- ④ タネを8等分して丸める。(1個 約80g)
- ⑤ 卵1個、薄力粉、水100ccをよく混ぜる。
- ⑥ タネに卵液とパン粉で衣をつける。
- ⑦ 180℃の油で約6分揚げる。(カツが浮かび上がってキツネ色になればOK)

アピールポイント

島根県は海の幸が豊かです。魚を食べたい、食べさせたいけれど、下ごしらえや後始末が大変、骨が心配、食べにくい、レパートリーが少ない、という声を受けて、作りやすく、高齢の方や小さな子どもたちもおいしく食べられる魚料理を考えました。食材は地元産にこだわっています。農家さんや加工事業者さんなど、生産者の方々と顔を合わせる交流も大切にしています。



アピールポイント

日系ブラジル人が大社地区の耕作放棄地を借りて、ブラジル野菜(主にキャッサバ芋)を栽培し景観の回復と雇用につなげようと活動しておられます。

レシピはブラジル野菜のキャッサバ芋をたくさん使い、味付けには日本の伝統の味「味噌」を使用しています。今まで出会わなかった食材(日本人+ブラジル人)が出会い、よりよい出雲(おいしい料理)になることを表現しています。味噌、チーズ、ヨーグルトの味付け3つの発酵パワーでおいしく仕上がりました。

キャッサバ芋が島根に広がり
安定した雇用につながる住みよい街になりますように

ジャポンDE ケーজヨ

材料 (4人分)

- ・キャッサバ芋(冷凍)…200g
- ・小麦粉…70g
- ・キャッサバでんぶん粉…50g(なければ片栗粉)
- ・粉チーズ…30g
- ・ヨーグルト(無糖)…50g
- ・さとう…大さじ2
- ・白みそ…小さじ3
- ・油…小さじ1/2
- ・ベーキングパウダー…5g

作り方

- ① キャッサバ芋(冷凍)は半解凍状態で包丁で縦切りし、中心の芯を取り除く。
- ② ①をラップでくるみ、電子レンジ600Wで3分加熱する。(芋が黄色っぽくなったOK)
- ③ ②とヨーグルトをフードプロセッサーに入れ、団子状になるまでよく回す。
- ④ 他のすべての材料をフードプロセッサーに入れて、一まとまりにする。
- ⑤ ④を12～15個の団子状に丸める。
- ⑥ 180℃に予熱しておいたオーブンで10分間加熱する。



野菜だし【ベジブロス】を作り、料理に活用！

とある日のベジブロスを使ったベトナム料理



材料(4人分)

【ベジブロス】

- ・人参の皮・芯…2本分
- ・大根の皮…20cm分
- ・玉ねぎの皮・芯…2個分
- ・パプリカのへた・種…1個分
- ・白ねぎ(青い部分)…1本
- ・塩…2つまみ
- ・水…1500cc



【ベトナム料理 豚肉のフォー】

- ・ベジブロス…800cc
 - ・水…400cc
 - ・フォー…320g
 - ・豚肉(こま切れ)…150g
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・青ネギ…2本
 - ・白ネギ…1/2本
 - ・パクチー…2束
 - ・ベビーリーフ…適当
 - ・ニンニク…1かけ
 - ・生姜…1/3かけ
 - ・ナンブラー…大さじ3
 - ・鶏がらスープ…大さじ1
- ※エビの殻を入れてもOK♪



作り方

【ベジブロス】

- ① 弱火で30分ゆでる。
- ② ざるにキッチンペーパーをしいてこす。
- ③ 粗熱をとる。

【ベトナム料理 豚肉のフォー】

- ① ニンニクと生姜を輪切りにする。
 - ② ベジブロスに、①を入れて沸騰させる。
 - ③ ②に豚肉、玉ねぎのスライスを入れて煮て、灰汁をとる。
 - ④ 調味料を加え、軽く煮る。
 - ⑤ フォーを別の鍋で5分ゆでる。
 - ⑥ ゆであがったフォーを水洗いし、どんぶりに入れて、④を注ぐ。
 - ⑦ パクチー、ベビーリーフ、青ネギ、白髪ねぎをのせる。
- ※お好みで、チリソース、レモン汁をかけてもOK♪

アピールポイント

- ①本来、破棄してしまう野菜の皮やヘタ・種などを使って野菜だし【ベジブロス】を作り、料理に活用しました。
- ②エビの殻や生姜の皮なども料理に使用しました。



アピールポイント

その日の料理で使った野菜の、普段は捨ててしまいがちな部分をかき揚げにしました。捨ててしまいがちな部分にも、実は栄養素が多く含まれています。このレシピは、食品ロスを軽減させること、消費者の健康増進に繋がります。かき揚げに付けるつゆは、かき揚げにも使えなかった玉ねぎの皮や野菜のヘタなどを煮詰めて作った出汁（ベジブロス）を使用して、普段は捨ててしまう部分を最大限に活用しました。



普段は捨ててしまう部分を最大限に活用しました！

ポイ捨て野菜と瓦マカロニのかき揚げ

材料 (4人分)

【かき揚げ】

- ・野菜の茎、芯、皮など…適量
- ・マカロニ…50g
- ・卵黄…1個
- ・冷水…180cc
- ・小麦粉…90g
- ・揚げ油…適量

【つゆ】

- ・野菜の種やヘタ…200g
- ・水…600cc
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・みりん…大さじ3

作り方

【ブロッコリーの茎、玉ねぎの皮、キャベツの芯、大根・人参の皮など普段は捨てがちな野菜の部位を取っておく】

- ① 野菜を細長く切る。
- ② かき揚げに使わない野菜の種やヘタを水に入れ、20分煮出してベジブロス(野菜からとる出汁)を作る。
- ③ マカロニを下ゆでする。
- ④ 野菜とマカロニに小麦粉をまぶして混ぜ合わせておく。
- ⑤ 卵黄、冷水をよく混ぜる。
- ⑥ ふるいにかけて小麦粉を⑤と混ぜ合わせ衣をつくる。(どろどろにならないようにさっくり混ぜる)
- ⑦ 衣と④を混ぜ合わせ、玉じゃくしに取って油に落としてカリッと揚げ。
油に落とした後に、かき揚げの上に③のマカロニを並べ、島根県産材の瓦を演出。
- ⑧ ②で作ったベジブロス1カップにしょうゆ、みりんを合わせて天つゆを作る。



大根まるごと1本料理

무쌈말이 (むさむまり) ほか

丸ごと食材を使いこなすことができます！

※大根の野菜巻き



アピールポイント

大根、人参などは自家製野菜。また大根の葉、皮を使ってあと2品<大根の味噌スープ>と<大根の皮のさんびら>が作れ、丸ごと食材を使いこなすことができます。

材料 (4人分)

[무쌈말이 (むさむまり)]

- ・大根…1本
- ・かにかまぼこ…1パック
- ・パプリカ…3個
- ・きゅうり…1本
- ・人参…1本
- ・卵…1個

- ・ニラ(あれば)…少々
- ・酢…1合
- ・さとう…1合
- ・水…1合
- ・塩…大さじ1

무쌈말이(むさむまり)の作り方

- ① 大根は薄く輪切りにしておく。
- ② 調味料を合わせてよく溶かし、薄切り大根を1時間漬け込む。1時間たったら出して冷蔵庫に一日寝かす。
- ③ 材料は適当な大きさに切っておく。切った大根より短めに。なるべく薄く切った方がきれいに巻ける。卵は、溶かして薄く焼き他の野菜と同じように切る。
- ④ 輪切りにした大根を一枚ずつ広げて野菜を並べる。大根は水分が多いと出来上がりが水っぽくなるので、しっかり水分をとる。
- ⑤ 巻き方は下、左、右の順に巻く。
- ⑥ ニラは出来上がった大根巻きの紐のように使うが、使わずにそのままでもかまわない。
※ソースはつけなくても良いが、必要なら辛子醤油で食べても良い。



山くじらと旬の野菜の ドライカレー

奨励賞

アピールポイント

食料の廃棄をなくすために皮つきで人参やさつまいもを調理したことです。美郷町の特産品である【おおち山くじら】のイノシシ肉を使って臭みが出ないよう酒に漬けてから調理するという工夫をしました。地産地消の取り組みとしてイノシシ肉の他に、地元の農園で採れるとっても甘いトマトも入れてみました。それから一つのフライパンで出来て、とても簡単なので時短になって作りやすかったです。

材料(4人分)

- ・人参…1/2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・にんにく…2欠片
- ・ミニトマト…10個
- ・イノシシ肉…200g
- ・さつまいも…1/2本
- ・えごま油…少々
- ・酒…大さじ3
- ・ソース…大さじ3
- ・お好みソース…大さじ3
- ・水…大さじ5
- ・塩、コショウ…少々
- ・ご飯…4人分
- ・卵…4個(目玉焼き用)
- ・カレー粉…適量

作り方

- ① ご飯を炊いておく。イノシシ肉は酒に漬けて臭みを取る。
- ② 玉ねぎ、人参、にんにくをみじん切りに。さつまいもはカットし、お湯で茹でる。
- ③ えごま油でみじん切りにした野菜を炒め、次に細かく切ったイノシシ肉を入れ、塩コショウをし更に炒める。
- ④ 火が通ったらソースとお好みソース、水、酒を入れる。次にカレー粉を入れる。
- ⑤ カットしたミニトマト、茹でたさつまいもを入れて混ぜる。
- ⑥ ご飯を盛り付け、ドライカレーを掛け、目玉焼きを乗せて完成。



アピールポイント

- ① 庭にあった葉っぱを皿にすることで洗わなくてもいいし、洗剤もいりません。
- ② 使った葉っぱは 畑に埋めるのでゴミが出ません。
- ③ 卵、とり肉、米は県内産のものを使いました。

島根県内産のものを使いました！

みずをせつやくするレシピ

材料 (4 人分)

- ・ 温かいご飯… 2 合
- ・ ちらし寿司の素… 1 袋
- ・ 卵… 4 個
- ・ とり肉 (ひき肉)… 200g
- ・ さとう… 大さじ 1
- ・ しょうゆ… 大さじ 1
- ・ 油… 大さじ 2

作り方

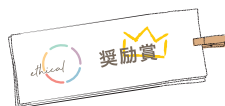
- ① ご飯にちらし寿司の素を入れ、混ぜる。
- ② 卵はフライパンに油をひいて薄くのぼして切る。
- ③ とり肉は油で炒め、さとう、しょうゆで味をつける。
- ④ 型にごはん、とり肉のそぼろ、ごはん、玉子の薄焼きを順番に入れる。
- ⑤ 型から抜くとできあがり。



残り汁を使っているなんて気付かない自信作

リゾット風背徳飯

〜シーフードの香りを添えて〜



材料 (4人分)

- ・カップヌードル(シーフード味) … 2個
- ・スライスチーズ… 3〜4枚
- ・白ご飯…茶碗3杯
- ・ブラックペッパー…少々
- ・牛乳…400ml

作り方

- ① 普通にカップヌードルをつくり、汁を残して麺だけ食べる。
- ② カップヌードルの残り汁、牛乳、白ご飯を鍋に入れ弱火〜中火で5分ほどゆっくりかき混ぜながら煮る。(汁気が少し無くなる程度)
- ③ 弱火にしスライスチーズを入れチーズが溶けるまで(1分位)ゆっくりかき混ぜる。
- ④ お皿に盛り付けブラックペッパーを振りかけたら出来上がり！



アピールポイント

言われなければカップヌードルの残り汁を使っているなんて絶対に気付かない自信作です！

深夜にカップヌードルを食べてそのついでに作った何一つ無駄にしないエシカルレシピです。





アピールポイント

冷蔵庫で余った野菜やお肉を使った残り物パスタをよく作ります。特に冬場は、鍋の具材で残りやすい白菜や白ネギ、お肉が、翌日はパスタに変身！鍋の次のパスタはガラッと気分も変わるので、家族にも大好評です！

残った食材が " 美味しく片付く " 残り物パスタです (^_^)

残った食材が『美味しく片付く』

残り物パスタ

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉…約 400g
- ・ブロッコリースプラウト… 適宜
- ・粉末唐辛子 (お好みで)…適宜
- ・玉ねぎ… 2個
- ・にんにく… 1片
- ・スパゲッティ…300~400g
- ・白菜… 1/4個
- ・オリーブオイル…大さじ 1
- ・塩…適宜
- ・白ネギ… 1本
- ・鶏がらスープの素…適宜

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に、玉ねぎはみじん切りに、白菜は食べやすい大きさに切る。白ネギは白髪ネギにする。
- ② ニンニクみじん切りとオリーブオイルをフライパンで熱する。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、しんなりしたら鶏もも肉、白菜を入れる。鶏がらスープで味をつける。
- ④ 茹でたスパゲッティに③の具材をかけ、白髪ネギ、ブロッコリースプラウトをのせる。お好みで、仕上げに粉末唐辛子をふりかける。

※今回は鶏肉でしたが、豚肉でも牛肉でも、白身魚でも OK！ 大人は、これに柚子胡椒を加えたり、子供達には、牛乳とチーズを加えて子供が好きなクリームソースにしています。野菜もモリモリ食べてくれるので助かります。



チーズは栄養もあり食べやすい

夏野菜バスケット



アピールポイント

ピーマンの種も、とろけるチーズも中に入れました。チーズは栄養もあり食べやすいので使いました。野菜は家で採れたものです。

材料 (4人分)

- ・ピーマン…4個 200g
- ・ナス…2個 300g
- ・ミニトマト…8個
- ・スライスチーズ…4枚

作り方

- ① 焼きナスを作る。(焼いたナスは皮を剥ぎ、粗みじん切りにする)
- ② ピーマン4個を半分に切り、種も中に入れて5分レンジにかける。
- ③ 種の入ったピーマンの中に、焼きナス、チーズ、ミニトマトを詰めてもう一度レンジに5分かける。



鯖缶の トマトミックスソース煮

障害者支援施設で作ったトマトミックスソースが決め手！



アピールポイント

長期保存食品である鯖缶や既製品として販売されているトマトソースを使うことで早く簡単においしく頂くことができます。またトマトソースは地元の障害者支援施設で製造されたものを使用しました。人々の暮らしの活性化、地産地消やフードロスの点から【エシカル消費】について考えるきっかけとなるレシピです。

材料 (4人分)

- ・鯖缶 (煮もしくは味噌煮) … 2缶
- ・ブロッコリー … 1株
- ・舞茸 … 1パック
- ・トマトミックスソース … 1缶
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・料理酒 … 大さじ4
- ・水 … 100ml
- ・ブイヨン … 2個
- ・みりん … 大さじ4
- ・パプリカ (赤、黄) … 1/2個ずつ
- ・かぼす … 1個 (もしくはレモン2/3個)

作り方

- ① ブロッコリーはひと口大に切り、ラップをして電子レンジで600W、1分半温める。
- ② 舞茸はひと口大に手でちぎる。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイルをひき、ブロッコリー、舞茸を炒めて塩コショウをする。
- ④ 汁気を切った鯖缶の中身をフライパンへ投入し、料理酒を回しかける。
- ⑤ フライパンに測り取った水、トマトソース、みりんを加え、ブイヨンを良く溶かして混ぜ合わせる。
- ⑥ 野菜にソースがなじみ、ソースにとろみが出てきたら完成。
- ⑦ 仕上げに付け合わせとして、塩コショウで炒めたパプリカやレモンを乗せれば味の変化も楽しめ、さらにおいしくなります。





わたし流エシカルレシぴBOOK

[発行]

島根県 環境生活部 環境生活総務課 消費とくらしの安全室
〒690-0887 松江市殿町 8-3 市町村振興センター 5F
TEL 0852-22-5103



この冊子は再生紙を使用しています。