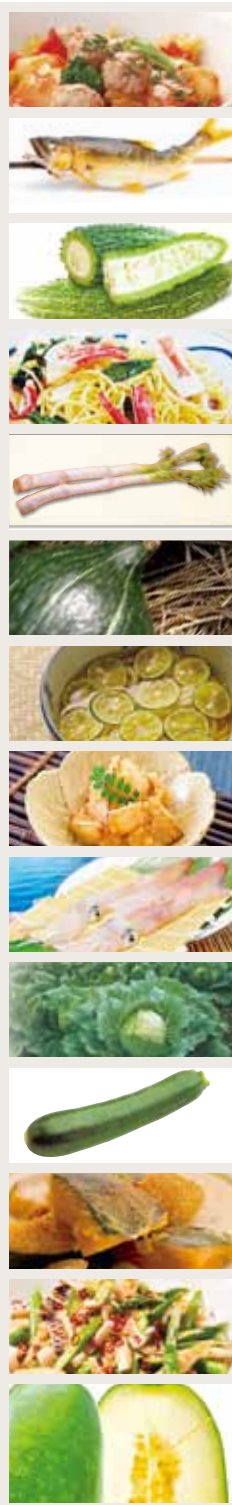
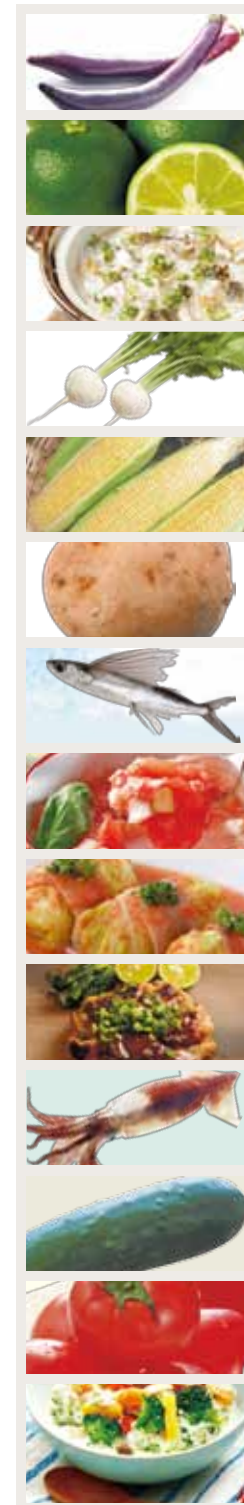


# ＼ やってみよう! 日本全国 / エコうまレシピ<sup>®</sup>



おいしさ、そして、いのちへ。  
Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO<sup>®</sup>**

「エコうま<sup>®</sup>」な情報満載! **エコうまレシピ** **検索**

「エコうま」「エコうまレシピ」「味なエコ」マークは、味の素(株)の登録商標です。

発行: 味の素株式会社 2013年12月



※ 本紙は再生紙を使用しています。

おいしさ、そして、いのちへ。  
Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO<sup>®</sup>**



# 全国に「エコうまレシピ」が広がっています

食材をムダなく、おいしく食べることは、食を通じたエコライフにつながります。味の素(株)では、毎日の食事から簡単にできる工夫として、「エコうまレシピ」を広げる活動をしています。「エコうまレシピ」とは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」アイデアやレシピのこと。生産者や料理研究家の方々などに、各地域の地元の旬の食材を活かした「エコうまレシピ」を語っていただきました。さあ、あなたも「エコうまレシピ」を始めてみませんか？



## 「エコうまレシピ」って何？

「エコうまレシピ」とは「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピやアイデアのことです。



## 「エコうまレシピ」3つのポイント

### 旬の食材を選ぼう！

旬の食材は新鮮でおいしくだけでなく、エネルギー消費やCO<sub>2</sub>排出量も少なくエコ。

### 食材をムダなく活用！

食べられる部位を捨ててしまったり、食べ残しや買い過ぎによる廃棄をなくせば、地球にやさしい食事に。

### 手際よく、簡単に！

手順や調理器具を工夫して、お料理に使う電気やガスを節約すると、地球にも家計にもうれしい。

## 日本全国「エコうまレシピ」

2013年6月5日世界環境デーに全国の地方紙40紙で、広告を掲載しました。



webサイトでは、全40紙の広告の内容をご覧いただけます。

[エコうまレシピ](#) [検索](#)

## INDEX

- P3~4 北海道 スルメイカ 
- 青森県 嶺きみ (トウモロコシ) 
- 福島県 ウド 
- P5~6 栃木県 中山かぼちゃ 
- 群馬県 キャベツ 
- 東京都 イサキ 
- P7~8 愛知県 とうがん 
- 岐阜県 鮎 
- P9~10 福井県 春大根 
- 石川県 加賀太きゅうり 
- 新潟県 トマト 
- P11~12 島根県 とびうお 
- 京都府 京かぶ 
- 広島県 まる赤ジャガイモ 
- P13~14 愛媛県 松山長なす 
- 高知県 カツオ 
- 徳島県 すだち 
- 香川県 スズッキーニ 
- P15~16 佐賀県 ヤリイカ 
- 長崎県 アジ 
- 沖縄県 ゴーヤ 



# 北海道 スルメイカ

# イカをまるごと楽しむ!

スルメイカは、「真(ま)イカ」の愛称で道産子に親しまれるイカ。生で食べるほか煮物・焼き物・干物などさまざまな食べ方ができます。

企画・制作 / 北海道新聞社広告局



管理栄養士 山崎 ひとみさん

## 切って、炒めるだけ! 簡単中華風炒め イカとアスパラと 姫竹の中華風炒め



### 材料(4人分)

- A
  - ・長ネギ……………1/2本
  - ・ニンニク……………2片
  - ・生ショウガ……………大さじ2
- B
  - ・スルメイカ……………2杯
  - ・アスパラ……………8本
  - ・姫竹……………8本
  - ・ごま油……………大さじ4
  - ・塩コショウ……………少々
  - ・酒……………大さじ2
  - ・豆板醤……………大さじ2
  - ・鷹の爪……………適量
  - ・「味の素」丸鶏がらスープ……………小さじ2

### 作り方

- ①イカを格子状に飾り切りしてくし切りにし、アスパラ・姫竹ははす切りにする。
- ②Aをみじん切りにし、中火でごま油を熱して炒めて香りを付ける。
- ③Bを入れ強火で炒め、「丸鶏がらスープ」・塩コショウを入れて味付けする。
- ④火が通ったら、酒・豆板醤を入れて水分を飛ばす。皿に盛り付けて鷹の爪を散らして完成。

### エコうまポイント!

#### 皮も使う&残った部分を他の料理に活用!

普段捨ててしまいがちなイカの皮もそのまま使うため、皮を取る手間が省けて無駄なく食べられます。また、胴体部分以外のゲン・わた・耳部分は、塩辛などに活用。捨てる部分を少なくできます。



ゲン・わた・耳



残ったイカを「塩辛」だけ!

### 他にもこんな「エコうまレシピ」!

イカ全身と残りの野菜を使う!

#### イカのPAエリア



新鮮なうちにピリ辛味で楽しむ!

#### イカの刺身山わさびのせ



# 青森県 嶽きみ (トウモロコシ)

## 捨ててしまいがちな 芯・皮・ひげも上手に活用

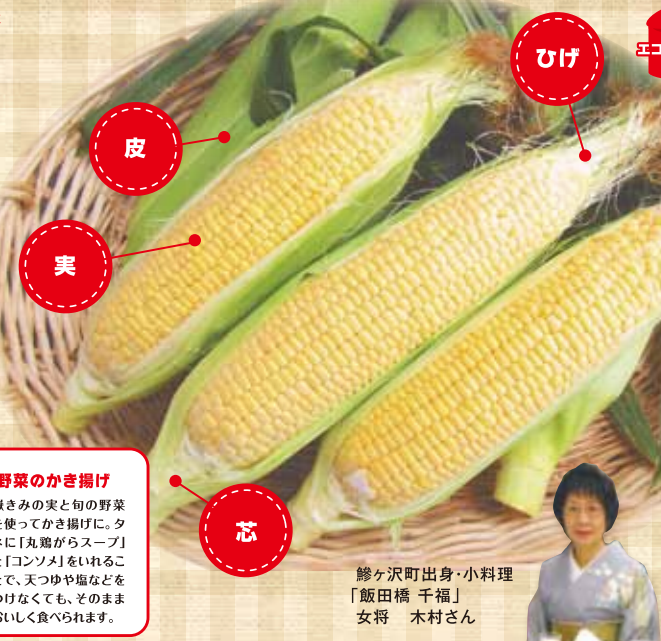
企画・制作 / 東奥日報社 東京支社



**メニュー1** 実を煮る  
嶽きみのコーンスープ  
みんな大好きなコーンスープは、嶽きみの実をたっぷり使用します。嶽きみ特有の甘さとツツツした食感を楽しめます。「コンソメ」を入れることで深みある味に仕上がります。



**メニュー2** 実をカリッと揚げたトウモロコシと季節野菜のかき揚げ  
嶽きみの実と旬の野菜を使ってかき揚げに、タネに「丸鶏がらスープ」と「コンソメ」を入れることで、天つゆや塩などをつけなくても、そのままおいしく食べられます。



**エコうまポイント!** 嶽きみを余すことなく使った「だけトウモロコシごはん」  
普通は捨ててしまいがちな皮(皮)・ひげ(ひげ)・芯(芯)までも使った「エコうまレシピ」です。

**【材料(4人前)】**  
 ・嶽きみ(トウモロコシ)……………3本  
 ・米……………2合  
 ・日本酒……………大さじ1杯  
 ・塩……………小さじ1杯  
 ・うす口醤油……………小さじ1杯  
 ・「ほんだし」……………大さじ1杯

**【作り方】**  
 ①皮とひげをむいて、嶽きみを8分程度蒸します。  
 ②実をそぎ落とします。  
 ③カップ2杯(400cc)程度の水をいれた鍋に「ほんだし」、芯・皮・ひげ、日本酒、うす口醤油をいれ、15分間煮て出汁を作ります。  
 ④お米を研ぎ、③と実と炊飯器の中へ。  
 ⑤炊き上げれば完成。  
 ⑥お好みで盛り付け時に三つ葉などの香草を添えます。

鎌ヶ沢町出身・小料理「飯田橋 千福」女将 木村さん

# 福島県 ウド

## 穂先から皮までおいしく食べ切る!

企画・制作 / 福島民友新聞社広告局

### ウドの皮の きんぴら



茎の皮

普段は捨ててしまうことの多いウドの皮も、きんぴらにすれば無駄が出ません。フライパンでざっと炒めるだけだから調理も簡単。ウドは薄くスライスすると、食感も良く、おいしく仕上がります。仕上げに粉せんしょうをパリと振りかければ、味のアクセントになります。



穂先

#### 穂先の天ぷら

香りの強い穂先は天ぷらの具材にぴったり。口いっぱい香り広がります。



白和え

ウドは豆腐やゴマとの相性抜群。



茎の中

#### ウドとコンニャクの炒め煮

食感と香りを楽しめます。タケノコやフキと炊き合わせにしてもおいしい。

独特の香りとさわやかな苦味、シャキシャキとした歯ごたえが魅力のウド。穂先や皮まで無駄なく食べられ、捨てることのない「エコうま」野菜です。酢水につけてアク抜きするのが、おいしくいただくポイントです。



福島学院大学短期大学部 食物栄養科講師 中村啓子さん



# 栃木県 中山かぼちゃ

## ぽくぽくとした食感と品のよい甘さの 「中山かぼちゃ」をまるごと味わう!

企画・制作 / 下野新聞社営業局

### かぼちゃの コンソメミルク煮

### 種

### かぼちゃの種のおつまみ

しっかり天日干しにしてから、から煎ります。栄養豊富な種までを残さず食べるのがエコ。

### かぼちゃの ポタージュスープ

「コンソメミルク煮」ひとかけと煮汁、牛乳を少し加えジューサーでポタージュにリメイク!最後まで美味しい!

### 果肉

### 皮

### 千切りかぼちゃのサラダ

皮も一緒に千切りにして、かぼちゃの歯ごたえが残る程度にさっと茹でます。あとは調味料を加えるだけ。手際よく簡単に作れます。

とちぎ農産物マーケティング協会の「とちぎ地域ブランド」にも指定されています。

まるごと美味しく食べられます!

私たちがつくる「中山かぼちゃ」の特長は、普通のカボチャと違って皮がとて薄いとこにあります。果肉の部分とほとんど同じ軟らかさでおいしく食べられます。天ぷらはもちろん、サラダでも皮をむいたりせず、まるごと無駄なく使えます。また、種もから煎りして食べる方もいますよ。中山かぼちゃはまさにエコな食材の一つです。ぜひ、いろいろな料理で試してみてください。

昭和50年代からのおいしさと産地の伝統を守るため、種苗の管理を徹底しています。また、品種の交雑を防ぐためネットで防護し、6月にもなれば毎朝4時起きで、ひと花ひと花、手作業で授粉しています。たくさんの手間を掛けても、品種の特性なのか着果するのは半分以下ということもまれではありません。それだけに、おいしく実った時の喜び、「おいしいね」と言ってもらえた時の喜びはひとしおです。「熟成」「収穫期間」「安全安心」などにこだわったブランドカボチャの味を楽しんでください。

JAなす南  
「中山かぼちゃ部会」会長  
大森正一さん

# 群馬県 キャベツ

## キャベツまるごと、栄養満点! 孀恋ロールキャベツ

企画・制作 / 上毛新聞社東京支社

### エコうまポイント

まるごと使って栄養たっぷり

ロールキャベツのエコなポイントは、キャベツを芯まで使うことです。さらに、トマトも皮ごとスープに使うので、エコはもちろん、栄養素を逃すことなく、うま味、甘味もしっかり味わうことができます。キャベツはビタミンC、U、食物繊維が豊富な食材。お肉に含まれている女性に不足しがちな鉄分は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収がよくなります。

野菜ソムリエ  
アナウンサー  
竹下裕理さん

全国有数の生産量を誇る  
孀恋村の高原キャベツ

「孀恋高原キャベツ」は、6月中旬ごろ出荷が始まり、最盛期の8~9月には首都圏で消費されるキャベツの約8割を占めます。孀恋村の昼夜の寒暖差によって、巻きがしっかりしていて、葉はやわらかく、甘みがあるキャベツが育ちます。

### 【孀恋ロールキャベツ】

#### 材料 (4人分)

- ・孀恋高原キャベツの葉……………8枚
- ・ひき肉……………150g
- ・タマネギ……………1/2
- ・大玉トマト……………2個
- ・ベーコン……………4枚
- ・味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…大さじ1
- ・水……………200cc
- ・パセリ・塩・こしょう……………少々

#### 作り方

- ①キャベツは、ラップをして600Wのレンジで2分間加熱する。
- ②トマトを小さく切り、水をあわせ、ミキサーに1分かける。
- ③タマネギ、キャベツの芯をみじん切りにし、ひき肉、塩、こしょうを加え、こねる。
- ④キャベツに③のたねを包み、ベーコンを巻き、爪楊枝で止める。
- ⑤鍋に②を入れ加熱し、「コンソメ」をどかし、④を入れ15分煮込みパセリを飾り出来上がり。

# 東京都 イサキ

## イサキをまるごとおいしく

伊豆諸島や小笠原諸島も含めて広大な海に、60種類以上の魚が水揚げされています。伊豆大島の漁師・秋広由郎さんと、料理研究家・野本恭之さんのコラボでメニューを提案します。

企画・制作 / 東京新聞広告局

### 旬のイサキを

## まるごとおいしく 食べる 極意



伊豆大島 漁師  
秋広由郎さん

イサキがいる場所は季節ごとに違うから、ポイントは何カ所かあるよ。波浮の漁師で、一年中イサキを釣るのは俺だけだね。夜明けに出て、昼過ぎには帰って来るかな。もう年だから、お母ちゃんの目の届くところまでしか行かえんだ。イサキは梅雨時から8月が旬。卵も持ってるし、おいしいよ。刺身でもうまいし、酢でしめてもうまい。皮も香りがあってうまいよ。皮と身のあいだに脂のってるから、ちょっとあぶってやると最高だね。アラは汁物になるし、食えないのははらわたとえらくらいだな。新鮮な東京のイサキを、まるごとおいしく食べてみてよ。

### 皮もそのまま…

イサキの中華あえ  
イサキは皮もおいしい魚、さっと火を通してあえ物に。

イサキをまるごと使って…  
イサキの  
コンソメパツァ  
三枚におろさずまるごとだから意外と簡単!しかも豪華!

イサキをまるごと使って…  
イサキまるごと  
炊き込みごはん

料理研究家  
野本恭之さん

### 骨までまるごと使った… イサキのミネストローネ

#### 〈材料〉4人分

- イサキ……………2尾
- タマネギ……………1/2個
- ズッキーニ……………1/2本
- セロリ……………1/2本
- にんにく……………1かけ
- 水……………400ml
- トマト水煮缶(カット)……………1缶
- 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ4
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………少々
- コショウ……………少々

#### 〈作り方〉

- ①イサキは三枚におろして、腹骨を包丁でとり、小骨を抜く。身に塩(分量外)を少々ふり、10分おいて水気をとり、大きめのひと口大に切る。
- ②イサキの骨に熱湯をかける。鍋に水を入れ沸騰させ、イサキの骨を加え弱火で10分煮て、骨を取り出す。
- ③タマネギ、ズッキーニ、セロリは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが出てきたら、タマネギ、セロリ、ズッキーニを加えて炒める。トマトの水煮缶、②のだしを加えて野菜に火が通るまで弱火で煮る。イサキの身を加え火が通ったら「コンソメ」、塩コショウで味を調えてできあがり。

### エコうまポイント

三枚におろしたイサキの骨、そのまま捨てたらもったいない!あら汁もちろんおいしいけれど、イサキのだしに「コンソメ」をプラスしてミネストローネ風にアレンジ。



# 愛知県 とうがん

## 「皮もワタも食べるといかん!」

冬まで貯蔵できることからその名がついた「冬瓜」は、実は夏野菜!  
しかも愛知県はとうがんの収穫量が全国2位なのです。そこで、県内で1番の作付面積を誇る豊橋市でとうがん農家を営む朝倉寛晶さんにお聞きしました。

企画・制作 / 中日新聞広告局



JA豊橋南部琉球冬瓜同好会 検査長  
愛知県知事認定エコファーマー  
朝倉寛晶さん・千花さん



### ワタも種も捨てずに…とうがんのワタのあえ物

（材料）4人分

- とうがん(ワタ) ……1/2カット分
- きゅうり ……1本
- とうがん(種子) ……少々
- パプリカ(赤黄) ……少々
- 「ほんだし」 ……小さじ1/2
- 塩 ……少々

（作り方）

- ①とうがんのワタから種子を取り出し、水洗いしてぬめりを除去した後、キッチンペーパー等で水分をしっかりとり、弱火で香ばしくなるまで炒る。
- ②きゅうりは薄い輪切りにし、とうがんのワタは食べやすい大きさに切り、塩で軽くもみ、固くしぼっておく。
- ③②にパプリカの薄切りを加え、「ほんだし」であえる。
- ④①で炒ったとうがんの種をトッピングしてできあがり!

※水っぽくならないよう、食べる直前に「ほんだし」であえましょう!

**エコポイント**  
とうがん1/2から200g以上もとれるワタ、捨ててしまうのはもったいない! 独特の食感と味わいをいかし、「ほんだし」であえるだけで乙な一品に。

### とうがんと丸ごと使い切る、「エコうまレシピ」の極意

愛知県では昔から在来種のとうがん栽培が盛んで、豊橋では約30年前に栽培しやすく品質も安定している「琉球冬瓜」を作りはじめました。栽培技術を教え合い、厳選したとうがんを出荷することで、市場でも「高品質」の評価をいただいています。傷をつけず、まんべんなく緑色になるように、ひとつひとつ手塩にかけて育てたとうがんを、おいしく食べてもらいたくて、妻ととうがん料理のレシピも開発しています。とうがんは皮やワタなど捨てられがちな部位が全体のなんと3割!「これをもったいない!皮もワタも食べるといかん!」と、2人で考えたっておきレシピをご紹介します。



# 岐阜県 鮎

## 鮎をまるごと、残さず使う!

鮎はまるごと食べられる、栄養満点の川魚。  
プロに教えてもらった「エコうまレシピ」で家庭で鮎料理にチャレンジしよう!

企画・制作 / 岐阜新聞社広告局



鮎料理専門店 川原町泉屋 代表  
泉善七さん

### 鮎はまるごと食べられる、栄養満点の食材です。

岐阜の清流で育った鮎は他の魚と比べて、まるごと食べられる栄養満点の魚。とくに内臓がおいしく、内臓は捨てるのではなく食べて欲しい。から揚げにする場合も肝でソースを作るなど、ひと工夫でまるごとおいしく食べられます。雑炊の場合は、肝は入れませんが骨と頭をオーブントースターでカリカリに焼き上げてダシをとると、鮎のうま味ははっきり出て、コクがある雑炊になります。買って来た塩焼きの鮎は、もう一度火にかけたり、オープンで焼いて魚の生臭さの原因である水分をとばすと臭いが消えるので、お子さんも喜んで食べられるようになります。

鮎の身は香りもよくおいしい!

鮎の頭と骨はおいしいダシに!

肝からソースだって作れる!

## 鮎のから揚げ肝ソース

- 材料 (2人分)**
- 鮎(養殖) ……2尾
  - 片栗粉 ……適量
  - 揚げ油 ……適量
  - 塩 ……少々
  - 「ほんだし」 ……小さじ1/2(1.5g)
- 作り方**
- ①鮎は頭を落とし、3枚におろす
  - ②内臓は取り出して、包丁でたたいておく
  - ③頭を半分に開き、骨・身とともに洗い、水気をよく取る
  - ④【肝ソースを作る】テフロンのフライパンに油を引かずに②の肝を入れ、弱火で加熱しAと混ぜる
  - ⑤【骨せんべいを作る】頭と骨に片栗粉をまぶし、余分な粉をはらい、弱めの中火でじっくり揚げる。カリッと揚がったら、熱いうちに塩をかける。
  - ⑥身は大きければ半分にし、塩少々を振り、「ほんだし」を入れて片栗粉をまぶしてサツと揚げる
  - ⑦揚がった身に肝ソースをかけて、骨せんべいを盛りつける
- つけあわせにナスやカボチャ、パプリカなどの野菜を素揚げにして肝ソースで召し上がれ!

**ここがPOINT**  
頭と骨は低温でじっくり揚げましょう。肝ソースを作る際、油はひかず、テフロン加工のフライパンなどで、そのまま焼いた方がおいしく焼けます。

## 鮎雑炊



- 材料 (4人分)**
- 鮎の塩焼き ……2尾
  - 水 ……800ml
  - ご飯 ……360g
  - しょう油 ……少々
  - 「ほんだし」 ……小さじ2(6g)
  - 万能ねぎ(あざつき) ……1本
- 作り方**
- ①鮎の塩焼きをほぐし、身と骨に分ける
  - ②頭と骨をオーブントースターでこんがり焼く
  - ③水またはお湯に「ほんだし」を入れ、②で焼いた頭と骨を入れる
  - ④弱火で5分ほど煮て、ダシをとる
  - ⑤こしてから土鍋に移し、①の身を入れる
  - ⑥ひと煮立ちしたら、洗ったご飯を入れ、しょう油で味を調える

鮎の頭と骨を使ってダシをとる!

**ここがPOINT**  
カリカリになるまで焼くのがコツ!  
塩焼きの身に焼酎(もしくは日本酒)を振りかけて、しばらくおいておくと身がさらにおいしくなります。頭と骨はオープンでこんがり焼くときは、できるだけカリカリにして、生臭さを消してからダシに加えましょう。ほぐした身をさらにオープンでカリカリに焼くと、もっとおいしくなります。

鮎の身はほくほくして雑炊に加える!



# 福井県 春大根



# 「春大根まるごとレシピ」

ふくいが全国に誇る曹洞宗大本山・永平寺では、食事は仏道修行と同じくらい大切なものとされています。旬の食材をおいしくムダなく食べきる調理法を参考に、永平寺の食を担う三好典座さんのご指導のもとに天谷先生がアレンジ。

企画・制作 / 福井新聞社 営業局

## 素揚げ大根



**作り方**  
 ①大根は、よく洗う。  
 ②皮をむいて、乱切りにする(皮は捨てずに、とっておく)。先の部分はおろしにする。  
 ③揚げ油を熱し、②の大根の水気を切り、きつね色になるまで油でじっくり揚げる。  
 ④大根おろしとお湯で溶いた「ほんだし®」、しょうゆを混ぜて味を調える。  
 ⑤③の揚げ大根に④をまぶして、器に盛る。

驚きのおいしさ  
大根の甘味を味わって

**材 料(4人分)**  
 ◎大根(上の太い部分)………1/2本  
 ◎揚げ油 ……………適量  
 ◎「ほんだし®」 ……………小さじ1  
 ◎お湯 ……………大さじ2  
 ◎うす口しょうゆ ……………大さじ1  
 ◎別に、大根おろし(大根の先の細いところ) ……適宜

## エコうまポイント

めんどうな下ごしらえもなく、揚げるだけのシンプルな調理法で素材のうま味を引き出します。しっぽ部分をおろして添え、1本の大根の違った味わいも活かします。味のまどめは「ほんだし®」で。



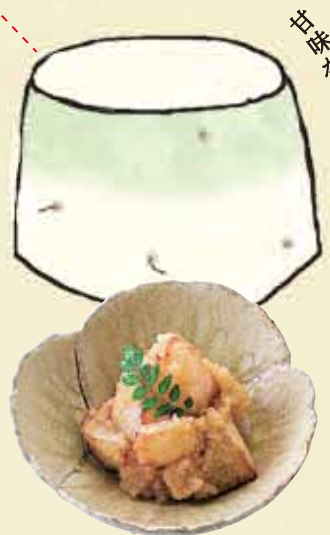
葉のちや皮も食べられます

捨ててしまいがちな葉も皮も使って「皮サラダ」

## 地元をおいしく食べよう!

### 「春大根」

坂井市三国町の砂地で育った大根は、繊細な味わいときめ細かな食感、透き通るような白さが特徴。春大根は5~6月が旬で、福井市、あわら市などで広く作られています。



甘みあがりみずみずしい

大根のおいしさを丸ごと「素揚げ大根」



柔らかでクセがない

アラのうま味もたっぷり吸い込む「ぶり大根」



しほの旨みもおこし

保存食をもっとおいしく「たくあんのいり煮」

# 石川県 加賀太きゅうり

# 種も皮も工夫して上手に使い切るとってもエコな食材

企画・制作 / 北国新聞社 営業局



**エコうま POINT!**  
 通常は捨てがちな種や皮の部分もスープとして活用。加熱することで種に甘味が増し、つるつとした食感が面白いスープです。

**エコうま POINT!**  
 火を使わない簡単メニュー。冷蔵庫の残り野菜を使って簡単にできます。太きゅうりの皮のほろ苦さがアクセントになり、さっぱりいただけます。

**エコうま POINT!**  
 鶏肉は小さく切ることで手早く炒められ、短い時間で効率よく調理できます。省エネと時短を合わせたレシピです。

加賀太きゅうりは、ウリと見間違えそうなほど太きゅうりで、普通のきゅうりの5~6本分の重量があります。別名ジャンボキュウリとも呼ばれます。果肉は厚く柔らかいので、加熱料理にも向いています。日持ちも良く、また利尿作用などの栄養効果もある万能野菜です。



フードコーディネーター・料理研究家 しもおきひろこさん

# 新潟県 トマト

# 手際よく、簡単に 豊栄トマトで「エコうまレシピ」

企画・制作 / 新潟日報社 広告事業本部



**エコうまポイント!**  
 トマトときゅうりを一口大に切り、ムダなく丸ごと活用。塩、「ほんだし®」、お酢と混ぜるだけの、あっさり和風マリネです。

新潟市の豊栄地区で栽培される大玉トマトは、甘味と酸味のバランスが絶妙です。旬の豊栄トマトは新鮮でおいしく、地産地消で輸送エネルギーを使わないエコな選択です!

料理研究家 中島有香さん

**エコうまポイント!**  
 火を使わずできる地球にやさしいガスパチョです。「コンソメ」とトマトが好相性な一品。

**エコうまポイント!**  
 輪切りトマトとチーズを重ね、「丸鶏がらスープ」をひと振り。トースターでこんがり焼くだけでできる簡単・省エネレシピ。



# 島根県 とびうお

## 島根の県魚

# 「とびうお(あご)」をまるごと食べきる!

とびうお(あご)は淡白な白身の魚。お刺身で、煮魚で、焼き魚で、そして干せばダシにもなって捨てる所がありません。リン、カリウムなどのミネラルを多く含み、骨までまるごと食べられるのでカルシウムも豊富で、かつ環境にやさしく、エコでうまい(美味しい、上手い)優秀な魚です。

企画・制作 / 山陰中央新報社 営業局

食材をムダなく活用!

まるごと全部



あごだし

お鍋ひとつできて、とびうおもムダなく使い切り、栄養も旬のおいしさもたっぷりです。



とびうおハンバーグ

旬の食材を堪能!

身



とびっこパスタ

旬の食材を堪能!

卵



野焼きサラダ

手軽さ、簡単!

身



旬の食材を堪能!

身

写真: 島根県水産技術センター提供

### とびうお団子のトマトシチュー

材料 (4人分)

- とびうお.....2尾
- ・チリペッパー.....小さじ1/3
- ・カレー粉.....小さじ2
- ・みそ.....小さじ2
- ・ハーブ(イタリアンパセリ、タイム、バジル他あるもので)

- ・玉葱(2~3cm角切り).....1玉
- ・トマト(皮ごとざく切り).....1玉
- ・フロッコリー(小房に分け芯は乱切り).....1/3株
- ・キャベツ(ざく切り).....3~4枚
- ・じゃがいも(乱切り).....2個
- ・冷蔵庫にあるような野菜(例:ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小松菜、えのき、しめじなど)
- ・水.....600cc(カップ3)
- ・「味の素KK コンソメ」固形タイプ.....2個
- ・オリーブ油.....大さじ1
- ・にんにく(みじん切り).....1かけ
- ・塩・こしょう.....少々
- ・米粉.....大さじ2

作り方

- ①とびうおは、頭、内臓、尻尾びれ、背びれを取り、ぶつ切りにしてフードプロセッサーに入れ(A)も入れ粘りが 出でなめらかになるまで混ぜ、一口大の団子にする
  - ②鍋にオリーブ油を入れにんにくを炒め、玉葱を入れ炒める。キャベツ、フロッコリー、じゃがいも、トマトを入れ炒める
  - ③水、「コンソメ」を入れ煮込む。野菜が柔らかくなったら、とびうお団子を入れ塩・胡椒で味を調え、米粉を振り izzleとろみをつける
- ☆骨の気になる方は、とびうおを三枚おろししてからフードプロセッサーに入れてください。

山陰中央新報文化センター講師  
料理研究家、管理栄養士  
土井小百合さん

# 京都府 京こかぶ

## 捨てる所なし! すべておいしく食べられる!

企画・制作 / 京都新聞COM

### 冷涼な気候で美しく育つ京こかぶ

京北町は山間部に位置し、冷涼で昼夜の気温差が大きい気候はカブの生産に適しています。現在は町内で6戸の農家が京こかぶ専業で営農。年末から2月ごろまで土作りを行い、2月下旬から順次種をまいて、盛夏を除き5月~12月に出荷します。土にもみがらをかぶせて冷害や雑草を防ぎ、収穫するまで水や肥料を綿密に調整。出荷時は土を手洗いで落とし、収穫して24時間以内に市場へ搬入するといった丁寧な栽培管理が、おいしい京こかぶを届ける秘訣です。

村山睦さん

葉っぱ



葉っぱのペペロンチーノ

丸ごと



丸ごとチーズ焼き

根 葉っぱ



あっさりきんぴら

パパッと簡単!

京こかぶのマリネサラダ

平成19年度に「京のブランド産品」の認定を受けました。

# 広島県 まる赤ジャガイモ

## 皮の回りは、実は栄養分の宝庫

企画・制作 / 中国新聞社広告局

安芸津の赤崎地区を中心に栽培される「まる赤ジャガイモ」。この地域特有の赤れんがのような色をした赤土は、鉄分などのミネラルを豊富に含んでおり、でんぷん質の高いイモが育ちます。春ジャガの旬は6月初旬から7月中旬。甘味があり、ホクホクとした味わいが人気。

定番の肉じゃがはもちろん、電子レンジで温めるだけでもおいしい!



料理研究家 藤田千鶴さん 面談!

むいた皮もムダなく活用

### 「皮付きまる赤ジャガのきんぴら」

- 材料(4人分)
- まる赤じゃがいもの皮...4個分
  - 牛蒡切り肉.....100g
  - ニンジン.....60g
  - アスパラガス.....2本
  - 黄パプリカ.....1/2個
  - 「ほんだし」.....小さじ1(3g)
  - 砂糖.....大さじ1.5
  - しょうゆ.....大さじ1.5
  - 酒.....小さじ1
  - ごま油.....大さじ2
  - 白ごま.....小さじ1

作り方

- ①ジャガイモはよく洗い、芽を取る。少し厚めに皮をむき、千切りにする。アスパラガスなどの野菜も千切りにする
- ②牛肉は1cm幅に切る
- ③フライパンにごま油大1を熱し、牛肉をざっと炒め、取り出す
- ④ごま油大1を足し、ジャガイモの皮、ニンジンを炒める。続いてアスパラガス、パプリカを炒め、牛肉を戻す
- ⑤「ほんだし」と砂糖を加えて混ぜ合わせ、しょうゆ、酒を加えて炒める
- ⑥出来上がったらすくにごま油に移し、器に盛り、ごまをふる

エコうまポイント

皮の回りは、実は栄養分の宝庫。ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などを豊富に含んでいます。捨てるのはもったいないね。



まる赤馬鈴薯出荷組合のみなさん



# 愛媛県 松山長なす

## ひとつで2度おいしい

企画・制作／愛媛新聞社

松山長なすは甘味があって、皮をむかずやわらかいのが特徴！



管理栄養士  
今川弥生さん



### なすとじゃこの味噌ご飯

(エコ…ひとつで2度おいしい)

炒める時に「ほんだし」を加えるとなすの甘さが引き立ちます。ピリ辛味噌で味付けし、刻んだシソのさわやかさが梅雨のジメジメを一掃してくれそう。「ほんだし」汁をかけお茶漬け風にしてもおいしいです。



エコうまポイント

#### ■材料(4人分)

- ごはん……………4杯分
  - 松山長なす……………1/2本(角切り)
  - ちりめんじゃこ……………20g
  - 「ほんだし」……………小さじ1
  - 油……………適量
- A
- 小麦味噌……………大さじ2
  - トウバンジャン……………小さじ1/2
  - しょうゆ……………小さじ1
  - みりん……………小さじ1
  - シソ……………4枚(せん切り)

#### ■作り方

- ①フライパンに油を熱しなす、ちりめんじゃこ、「ほんだし」を入れて炒める。
- ②①にAを加えて、ざっと炒める。
- ③お茶碗にごはんを盛り、シソを敷き②をのせる。

# 香川県 ズッキーニ

## 皮をむかずにまるごと使う

旬の地元食材 + 食材を使い切る + 簡単調理 食卓から“おいしい”エコライフはじめましょう！

企画・制作／四国新聞社広告局

### ズッキーニって どんな野菜？

ペポカボチャというカボチャの仲間。カロリーが低く、食物繊維を含む美容におすすめの野菜です。油との相性がよく、揚げたり炒めたりすると香りが立ち、うま味が増します。カロチンを多く含み、油と調理することで吸収率がアップ。美肌や血行促進に効果的なビタミンBも豊富。



シニア野菜ソムリエ  
實原正芳さん

ズッキーニの食感とうま味を活かした簡単レシピに挑戦しましょう。

エコうまポイント

ズッキーニを皮ごと食べやすい大きさに切って、「ほんだし」と一緒に煮込むだけ。仕上げにオリーブオイルをかけることで、香りと風味が増します。



### ズッキーニとインゲン豆の “和風エチューベ”

#### 材料(4人分)

- ズッキーニ……………2本
- インゲン豆……………8本
- ミョウガ……………2個
- 「ほんだし」……………小さじ1/2
- 水……………50cc
- EXオリーブオイル……………大さじ2

#### 作り方

- ①ズッキーニは2cm幅の輪切り、インゲン豆は4等分に切り、ミョウガは千切りにして水にさらしておく。
- ②厚手の鍋にズッキーニ、インゲン豆、水を入れてふたをして強火にし、沸いたら中火にして3分蒸し煮する。「ほんだし」を加えて火を止める。
- ③皿に移しミョウガを盛り付けEXオリーブオイルをかける。

# 高知県 カツオ

## まるごとオ・イ・シ・イ!



カツオをムダなくおいしく!

カツオは、高知県民に最も親しまれている食材の一つ。昔からあらゆる部位を余すことなく調理して食べ、独特のカツオ食文化を育んできました。

また、カツオの赤身にはタンパク質、アラにはアミノ酸や数種類のミネラルが含まれるなど、部位によって異なる栄養素を摂取できます。

食材をムダなく活用! 家での宴会が多い高知ではカツオの刺身やたたきが余りがちです。アイデア次第で食欲そそる一品に。

管理栄養士  
高橋本さん



### カツオ

全国で有数の消費量を誇る高知県。それだけに地域ごと、家庭ごとにさまざまなカツオ料理がつけられています。使う場所も赤身からアラ、内臓などさまざま。まさに高知県ならではのエコな食材です。



赤身

## 中華風あんかけ

イチ押し

空揚げカツオと彩り野菜の

#### 【材料(4人分)】

- カツオ切身……………300g
  - ピーマン、カラーピーマン、パプリカ、ナス、シントウなど……………合わせて300g
  - ショウガ……………20g
  - 米粉……………適量
  - サラダ油……………適量
  - 塩、コショウ……………各少々
- 中華風あん
- 水……………150g
  - 米粉……………大さじ2/3
  - オイスターソース……………大さじ2/3
  - しょうゆ……………大さじ2/3
  - 砂糖……………大さじ1/2
  - 酢……………大さじ1/2
  - 「味の素」丸鶏がらスープ……………小さじ1

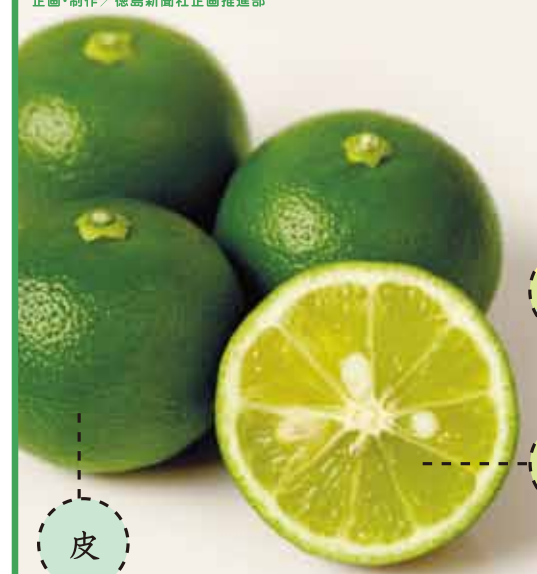
#### 【作り方】

- ①カツオの身は薄めに切ります。ピーマン、パプリカは縦に切って、種の部分を取り、斜め1cm幅に、ナスも同じく縦に切って、斜め1cm幅に切ります。シントウは切り込みを少し入れ、しょうがは薄切りにします。
- ②カツオは塩、コショウをして米粉をはたき付けます。やや多めのサラダ油をフライパンで熱して、ざっと色よく焼いて取り出します。
- ③フライパンの余分な油を切り、野菜を加えて1分ほど炒めます。
- ④中華風あんの内容を合わせてフライパンに注ぎ、2分間煮立てて、カツオを再度入れて素早くあんに絡めたら皿に盛りつけてできあがり。

# 徳島県 すだち

## しぼるだけじゃない! まるごとおいしく活用!

企画・制作／徳島新聞社企画推進部



皮

よく水洗いし皮のまま擦り、付け汁に加えたり、わさびに混ぜてもOK。

全部

冷やしすだちうどん

果肉

すだちを横に二つ切りにして、いろいろな料理に搾りかけるのが基本スタイル。果汁を使って、ジュースやドレッシングに使用するのもGOOD。輪切りをスライスして使用すれば、すだちの香りと酸味が同時に楽しめます。

果汁



野菜ソムリエ・住友 麻岐さん

#### 材料(4人分)

- 出し汁
- 水……………カップ6
  - みりん……………大さじ4
  - うす口しょうゆ……………大さじ3.5
  - 「ほんだし」……………小さじ山盛り2(8g)
  - 塩……………小さじ1/2
- A
- 冷凍うどん……………4玉
  - すだち……………4個
  - 水……………適量

#### 作り方

- ①出し汁を作る。鍋にAを合わせて、ひと煮立ちさせ、火を止め冷ましておく。すだちは2分の1をスライスしておく。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんをゆでる。ゆで上がったら流水に取り、滑りを取りながら麺を冷やす。
- ③丼にうどんを入れ、冷ました出し汁をかけ、すだちを搾り入れる。皮は搾り適量振りかける。
- ④氷どろりとしたすだちを浮かべたら完成!



# 佐賀県 ヤリイカ

# 呼子のイカは捨てる所なし!

初夏から秋にかけて唐津・呼子で水揚げされるヤリイカは、佐賀を代表する食材。食を通して呼子をアピールする呼子町地域婦人会のみなさんに聞きました。

企画・制作 / 佐賀新聞社営業局

つくって みよう!

### 材料(4人分)

- イカ.....1杯(200g)  
胴、げそ、ひれの部分を食べやすい大きさに
- タケノコ.....150g  
5mm幅に切る
- ホウレンソウ.....100g  
2cm幅に切る
- パスタ.....400g
- 「ほんだし®」.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ2
- 塩、こしょう、黒こしょう.....適量
- ニンニク.....1かけ



### 「エコウま」ポイント

イカは皮付きで、下ゆでも不要で手間要らず。イカ本来のうま味とコクが増し、調理も簡単です。

### 作り方

- 1 タケノコは下ゆでしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにしたニンニク、タケノコ、イカ、ホウレンソウの順で炒める。
- 3 2に「ほんだし®」をふりかけてよく混ぜる。
- 4 3にゆであがったパスタをからめる。
- 5 塩、こしょう、黒こしょうをふって出来上がり。



会長の谷口繁美さん



呼子町地域婦人会のみなさん

呼子のお母さんたち直伝!!

### イカとタケノコの和風パスタ

胴、げそなどヤリイカの部位と地元産のタケノコをふんだんに使った和風パスタ。イカとタケノコの相性は抜群で、パスタと絡めるだけでイカのプリプリとした食感とうま味を味わえます。



胴

### イカ墨リゾット

イカ墨を使って簡単イタリアン!

墨袋

わた袋 (きも)

### イカの塩辛

イカは皮付きのままで。イカのうま味がより増します。

### げその天ぷら

げその部分はイカのうま味がいっぱい。水洗い後にしっかり水気を拭き取り、打ち粉をして水跳ねを防ぎましょう。ひと口サイズにするのがコツ。食べやすいだけでなく、衣も付きやすく調理も簡単!



あし (げそ)

## 長崎県

# あじ

## 頭から尾までムダなく使い切る!

企画・制作 / 長崎新聞社営業局



### 骨せんべい

骨までおいしく  
骨や尾も捨てずに、低温(160℃)の油でカリッと揚げてせんべいに。



### ちぎり揚げ3種盛り

残り野菜も一緒に  
頭と内蔵以外をすり身にしてかまぼこ生地に。残った野菜などを加えて揚げるためムダなく食べ切ることができます。



アジは、だてを切った後のあじのかげに!

アジの漁獲量、消費量は長崎県が日本一。アジは、頭から尾まで捨てる所がない素晴らしい食材です。味付けや調理方法を変えて楽しくおいしく「一物全体」(生命あるものはまるごと食べるという考え方)を実感してください。



長崎料理研究家 脇山順子さん

### アレンジいろいろ!



### アジのつみれみそ仕立て

アラもだしに活用  
アジのアラからとっただしを、「ほんだし®」に加えて相乗効果を高めることができます。上品で深みのあるおいしさに、アジを丸ごと使うのでムダがありません。



## 沖縄県

# ゴーヤー

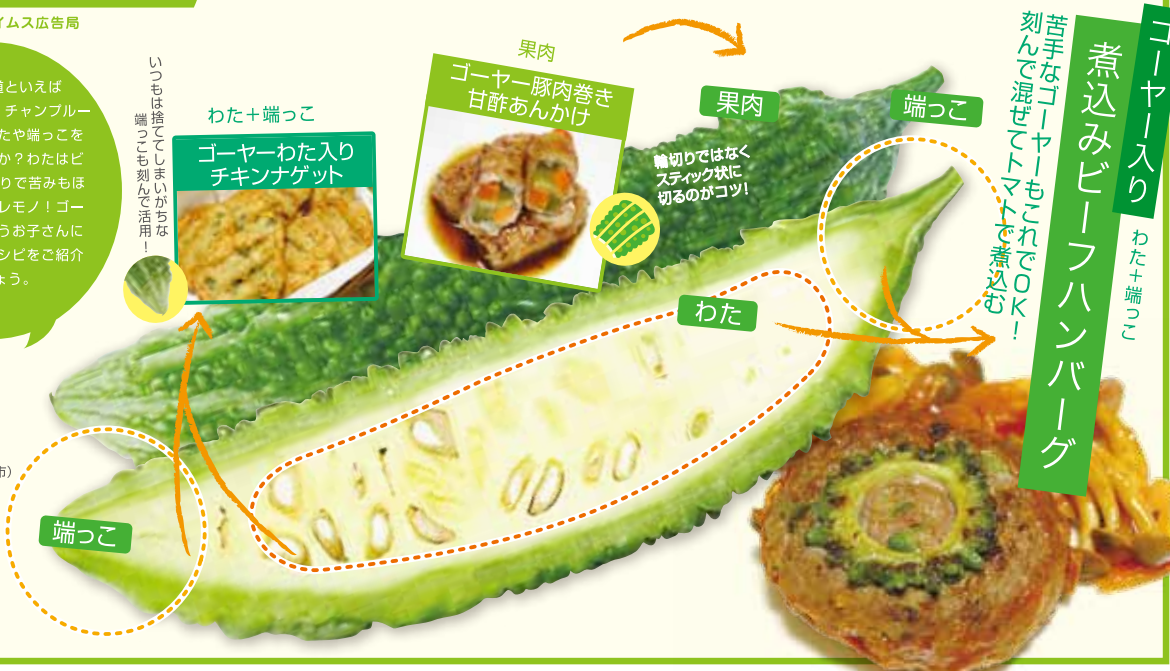
## 「わた」がごちそうに!?

企画・制作 / 沖縄タイムス広告局

夏野菜の王道といえばゴーヤーですが、チャンプルーなどで残ったわたや端っこを捨てませんか? わたはビタミンCたっぷりで苦みもほとんどないスグレモノ! ゴーヤーが苦手というお子さんにもオススメのレシピをご紹介します。



野菜ソムリエ 堀 基子さん(那覇市)



苦手なゴーヤーもこれでOK!  
刻んで混ぜてトマトで煮込む!

ゴーヤー入り わた+端っこ  
煮込みビーフハンバーグ

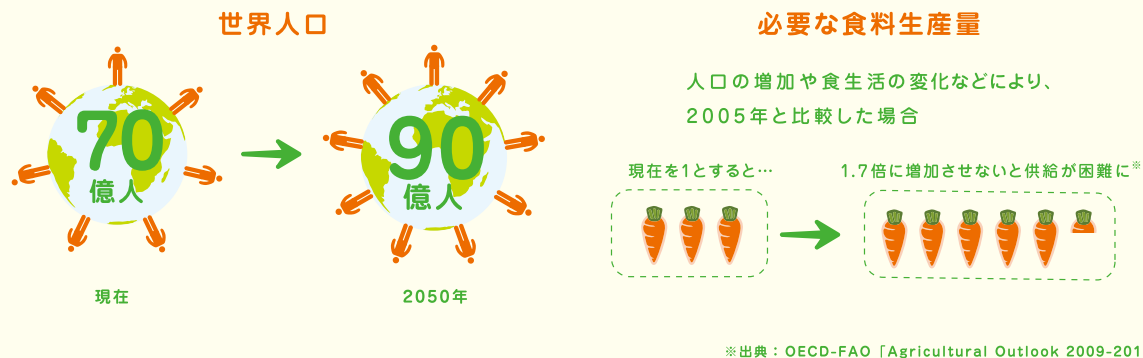


# 「エコうま」な毎日のために、知っておきたいこと

毎日の食卓が、実は「人と地球の未来」につながっている— そんな意識を持つことが、「エコうま」な毎日の第一歩です。

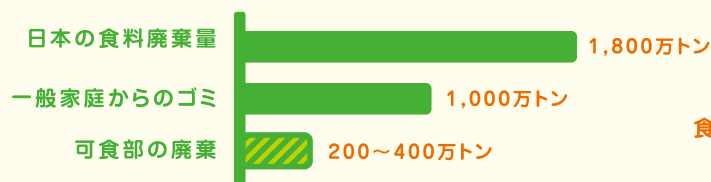
## 世界の人口と、必要な食料？

世界は今、870億人の人口を抱え、すでに地球の資源生産性を超えた暮らしをしている。今後も増え続ける人々の健やかな暮らしを支えるために、地球を大切にしていきたいと思います。



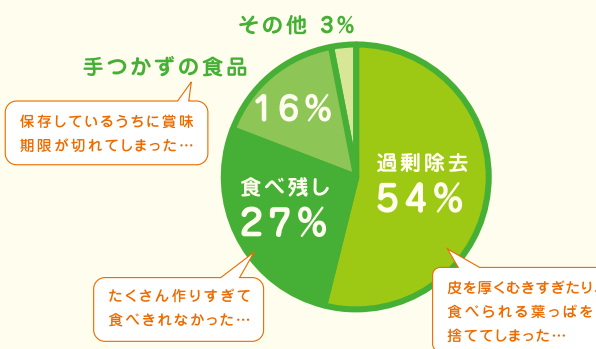
## 食べられるのにもったいない!

日本で1年間に捨てられる食品は約1800万トン! そのうち家庭からの廃棄は6割、食べられる部分は200~400万トン廃棄。もったいないですね!



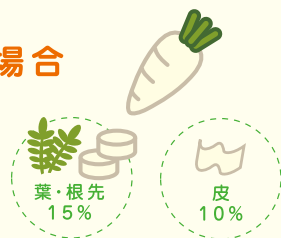
一般家庭ゴミのうち20~40%は、まだ食べられる部分!

### 食べられる部分を捨てている理由は?



## 例えば大根の場合

1200gの大根の皮をむくと900gつまり大根の25%を捨てています。



### 野菜を使い切るには、保存方法が大切!

大根は買ってきたらすぐ葉の部分を切り落とし、葉・葉も、大根の根も濡れた新聞紙がラップでびっちり包んでしまえば、みずみずしさが保てます!

出典：2009年 農林水産省「食品ロス統計調査」より

### 「エコうまレシピ®」を紹介しています。



# 味の素グループは「食卓からのエコ」を応援します

食材を買うとき、そして料理をするときに役立つ情報やヒントを、様々な場面でお伝えしています。

## 自然の恵みを活かし切る

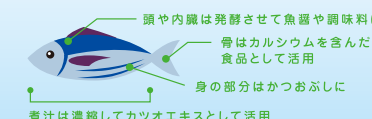
### サトウキビを活かし切る

味の素(株)では、うま味調味料「味の素®」の原料となるサトウキビやキャッサバからアミノ酸をつくり出すときに残る栄養豊富な副産物を、有機飼料として畑に戻すことで、地域の農業に豊かな実りをもたらしています。



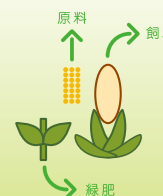
### カツオを活かし切る

味の素(株)の「ほんだし®」の原料となるカツオ。ムダなく活かし切っています。



### スーパースイートコーンを活かし切る

「クノール®カップスープ」の場合、コーンの粒はカップスープの原料となりますが、残った皮や軸は飼料として、茎や葉は緑肥として、次のいのちを育みます。



### キャベツを活かし切る

味の素冷凍食品(株)の四国工場では、「資源循環型工場」を目指し、キャベツの芯や外葉、残った原料などでつくった肥料でキャベツやたまねぎを育て、再び冷凍食品の原料として利用する取り組みを始めています。



## 広がっています、「味なエコ」マーク商品

味なエコ eco エコな商品がひと目でわかる「味なエコ」マーク

「味なエコ」マーク商品数 **128種**  
2013年10月現在(味の素グループ)

「できるだけ環境にいい商品を選びたい」「商品のエコをひと目でわかるようにしてほしい」というお客様のニーズにお応えして、味の素グループでは2010年秋より、独自の環境マークである「味なエコ」マークの表示をしています。「味なエコ」とは、味の素グループが提供する「味の素らしい・気のきいた(=味な)」「環境にやさしい(=エコ)」製品や情報のことです。

### 再生紙でエコ

紙箱に古紙を80%以上配合した再生紙を使用しています。



裏面表記  
味なエコ eco キッチンから、みんなでエコ  
この製品の紙箱は再生紙を使用しています。(古紙配合率80%以上)

### トレイなしでエコ

トレイを使用せずに大袋入りにした冷凍食品。ごみを減量化し、CO2排出量も削減することができました。



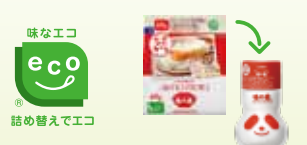
### 植物性トレイでエコ

紙箱に古紙を80%以上配合した再生紙を使用しています。



### 詰め替えてエコ

袋製品から詰め替えて、長持ちする瓶製品を繰り返し使うことで、CO2の排出量を抑えることができます。



裏面表記  
味なエコ eco キッチンから、みんなでエコ  
75g瓶に詰め替えてご利用いただけます。

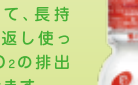
### 自然解凍でエコ

自然解凍できる冷凍食品で、電子レンジ調理の必要がないため、調理時の加熱エネルギーを削減できます。



### 植物性キャップでエコ

袋製品から詰め替えて、長持ちする瓶製品を繰り返し使うことで、CO2の排出量を抑えることができます。



お店で探してみてください! 検索 味なエコ