



親子で作る



めぐりふーど・レシピ



食品リサイクルのシンボルマーク めぐりふーど

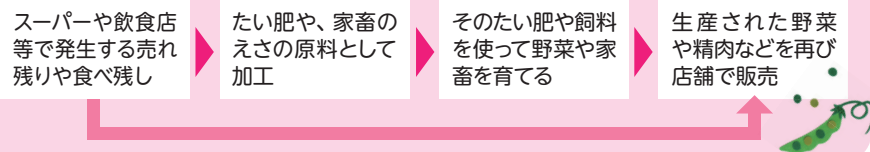
中部地方環境事務所では、食品リサイクルの取組をより多くの方々に身近に感じていただくため、食品リサイクルの取組を表す愛称「めぐりふーど」とシンボルマークを定めました。

食品リサイクルの取組を行っている多くの方々に、この愛称とシンボルマークを使用いただき、食品リサイクルの取組の認知度やイメージの向上等を図り、食品リサイクルの普及拡大を目指していきます。



めぐりふーどの、
めぐりは循環する・再びもとにかえること
ふーどは食品を表します

食品リサイクルって何だろう？



だれが利用できるの？

中部地方環境事務所の管内（富山県、石川県、福井県、長野県、岐阜県、愛知県及び三重県）で、食品リサイクルに取り組んでいる、協力しているなど、食品リサイクルに貢献している企業・団体です。

何に利用できるの？

企業のパンフレットや車両、店舗内のPOPやメニューに用いることで、食品リサイクルに取り組み、社会貢献を行っていることをアピールすることができます。また、食品リサイクルを推進するためのイベントやパンフレットにも使用できます。ただし、食品リサイクル商品へ直接貼付ことはできません。

どのように利用できるの？

利用方法・申請手続きの詳細については、環境省中部地方環境事務所HPでご案内しています。

めぐりふーどに登録している企業の取組の一部を紹介します。
消費者一人ひとりがめぐりふーどを応援して、食品リサイクルの輪をつながましょう！

(株)戸田家 | 三重県鳥羽市 |

宿泊するだけで食品リサイクルに貢献出来るめぐりふーどな旅館

戸田家は、早くから食品リサイクルに取り組んできた旅館です。**旅館で発生した食品残さ**を館内の処理機でたい肥にして、たい肥を利用して生産された野菜（マコモダケなど）や果物（ミカンなど）を使った料理を提供しています。また、全国初の取組であるリサイクル飼料で育てた養殖マダイの生産も開始しました。



左：めぐりふーどで生産された野菜
左上：たい肥を製造する処理機
左下：宿泊客に提供されるメニュー

ひまわり農業協同組合

| 愛知県豊川市 |

めぐりふーどで生産されたブランド豚
“豊川エコポーク”

食品工場などから出る食品残さを液化飼料にして、豊川市内の養豚農家へ供給しています。生産された豚は豊川エコポークというブランド豚として販売されています。肉の脂身が甘さが特徴です。

豊川エコポークを使った料理はグリーンセンター豊川等で味わえます。



宇奈月ビール | 富山県黒部市 |

エコ温泉リゾート宇奈月温泉のめぐりふーど！

先進的なエコ温泉リゾートとして有名な宇奈月温泉にある宇奈月麦酒館では、ビール製造の工程で生じる麦汁の搾りかすを同じ市内にある新川牧場の乳牛の飼料として提供しています。そして、牧場の搾りたてミルクと宇奈月ビールカモシカ（黒ビール）を原料として、ビールジェラートを生産しています。

牧場の牛乳と地ビールでビールジェラートが作られます
ビール製造工程で生じる麦汁の搾りかす



麦汁の搾りかすを飼料として乳牛に与えます

その他のめぐりふーどの取組については、
環境省中部地方環境事務所 HP へ！

めぐりふーど 検索

【レシピ集利用上の留意点】

○お子様と一緒に本レシピ集によって調理し、お食事をされる際には、お子様の怪我、火傷、誤飲、誤食等が起きないように、
○本レシピ集の通りに調理をされても、同じ出来映えになることを保証するものではありませんので予めご了承ください。本
○本レシピ集によって生じる損害については、環境省中部地方環境事務所は一切の責任を負いかねますので予めご了承ください。

お子様から目を離さず十分にご注意ください。
レシピ集の通りに調理をされてうまくできなかった場合は、材料の分量等を調整していただきますようお願いいたします。

最優秀賞
レシピ

佐々木由起子さん 悠乃さんレシピ カラフルジュエルボール



材料

(4人分)

肉団子	豚ひき肉	400g
	玉ねぎ	1/4 個
	卵	1 個
	酒	大さじ 1
	片栗粉	大さじ 1
	塩	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
具	うずらの卵	4 個
	ブロッコリー	1/4 株
	かぶ	1/2 個
	さつまいも	2cm
	レンコン	2cm
	人参	2cm
	片栗粉	適宜

あん	中華スープの素 (顆粒)	小さじ 1
	水	120cc
	ケチャップ	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 2
	片栗粉	大さじ 2/3
	コーン	大さじ 1
	ごま油	小さじ 1/2

付け合せ	小松菜	1 株
	塩	適量
	サラダ油	適量



作り方

① 〈肉団子〉を作る。
玉ねぎはみじん切りにする。
〈具〉のうずら卵は、茹でて殻を剥く。
(あらかじめ水煮になっているものを使用しても OK)
ブロッコリー・小かぶ・人参・さつまいも・れんこんは、
うずら卵の半分くらいの大きさに切る。

② ボールにひき肉・塩・しょうゆ・砂糖・オイスターソースを入れ、
粘りが出るまでよく練る。
玉ねぎ・卵・酒・片栗粉も加え、混ぜ合わせる。

③ ①の〈具〉の水気を拭き、片栗粉をふる。
②を 24 等分し、〈具〉を包んで丸める。

④ 片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
(中身がわかるよう、分けて揚げる。)

⑤ 〈あん〉を作る。
水 120cc に顆粒の中華スープの素を加え、ケチャップ、酢、砂糖、
しょうゆ、片栗粉をフライパンに入れ、混ぜながら火にかける。
とろみがつけば肉団子とコーンを加えてあんを絡め、
仕上げにごま油を加える。

⑥ 〈付け合せ〉を準備する。
熱湯に塩とサラダ油を加え、小松菜を茹でる。

⑦ 器に肉団子と小松菜を盛り合わせる。

完成



エコポイント!!

さつまいもとにんじん
は皮付きのまま使用。
野菜の下茹で無しでガ
ス使用量を削減。

優秀賞
レシピ

大西 澄子さん 志の歩さんレシピ

器も食べよう大根の中華おこわ&大根餅



材料

(4人分)

中華おこわ	餅米	150g
	黒米	10g
	豚肉	50g
	レンコン	30g
	ささげ	10g
	干しいたけ	2枚
	しょう油	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	大根	16cm

大根餅	大根	100g
	豚肉	40g
	干しえび	5g
	黒豆	50g
	玉ねぎ	15g
	ごま油	大さじ2
	上新粉	75g
	片栗粉	20g
	水	100cc
	塩	ひとつまみ
	砂糖	ひとつまみ

作り方

★中華おこわ★

- ① 餅米と黒米を洗って水気を切っておく。干しいたけは水につけて戻す。
- ② 豚肉・レンコン・ささげ、しいたけは、1cm 角に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を炒める。餅米と黒米も入れて炒める。全体に油が回ったら、しいたけの戻し汁 160ml を入れ、しょうゆを入れて蓋をし、水気がなくなるまで加熱する。
- ④ 大根は皮付きのまま 4cm 程の厚さに切り、底が抜けないようにスプーンで中をくり抜く。
- ⑤ ④に③を詰め、蒸し器で 30 分程度、大根が柔らかくなるまで蒸す。

★大根餅★

- ① ボールに、上新粉と片栗粉を入れ、水 100cc を入れて混ぜ合わせる。
- ② 大根は小さく切り、豚肉は 5mm の角切り、玉ねぎはみじん切りにする。干しエビは水に浸けて戻す。
- ③ フライパンにごま油大さじ1と玉ねぎを入れ、弱火で炒める。香りが出て来たら、豚肉、干しエビ、大根、黒豆を加えて炒める。
- ④ 大根がしんなりしてきたら、エビの戻し汁 100cc を入れ、塩、砂糖を入れて水気がなくなるまで加熱する。
- ⑤ ①のボールに④を熱いうちに入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤をオーブンシートを敷いた蒸し器に流し入れ、10 分間蒸す。
- ⑦ フライパンにごま油を敷き、お好みの大きさに切った 6 をこんがり焼く。

完成

エコポイント!!

大根は皮を剥かずに使用。くり抜いた大根の中身で大根餅を作ることができます。中身も無駄にせず有効活用!

優秀賞
レシピ

原田 倫子さんレシピ

さつまいも風味の、レンコンとネギぎっしり肉まん



材料

(8 個分 4 名分)

皮	小麦粉	150g
	さつまいも	100g
	水	60cc
	ベーキングパウダー	5g
	砂糖	10g

あん	豚ひき肉	100g
	レンコン	100g
	長ねぎ	100g
	塩	1g
	しょうゆ	小さじ 2
	オイスターソース	小さじ 2
	片栗粉	15g
	ごま油	大さじ 1
	しょうが	1 かけ

ごま油 適量



作り方

- ① 〈皮〉を作る。
さつまいもを茹でてつぶし、小麦粉、水、ベーキングパウダー、砂糖と一緒にこねる。
- ② 〈あん〉を作る。
しょうがをすって、レンコン、長ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉と塩、しょうゆ、オイスターソース、片栗粉、ごま油を全て混ぜ合わせる。
- ③ 皮を 8 等分にして、めん棒で直径 10cm くらいの円形に伸ばし、8 等分したあんを包む。
(この時生地を中心にたぐり寄せながらひだを作り、つまんで綴じるように成形する。)
- ④ フライパンにごま油をしき、火にかけてから肉まんを置く。
(少々膨らむことを考慮して、隣同士がくっつかないよう間を空けて置く。)
- ⑤ 底に焼き色がついてきたら、水 100cc 程度を加え、タオルで覆った蓋を乗せ、約 10 分蒸し焼きにする。

完成



エコポイント!!

発酵なしの簡単な皮にすることで、オーブンレンジ等(発酵機能)を使用せず、電力使用量を削減。

優秀賞
レシピ

木村 優子さんレシピ お野菜ニョッキ



材料

(4人分)

さつまいも 小3本
米粉 大さじ2～(30g～)

じゃがいも 1個
ブロッコリー 1/2個
米粉 大さじ2～(30g～)

ソース 豚肉 160g
豆乳 250cc
塩 適量
胡椒 適量
葛粉 10g
米粉 大さじ1
水 小さじ2

作り方

① 〈ソース〉を作る。
豚肉を食べやすい大きさに切り、少量の油（分量外）で炒めて塩、胡椒し、米粉をまぶし、炒めながら少しずつ豆乳を加える。
とろみが足りなければ、水溶き葛粉を少しずつ加えて調整し、塩、胡椒で調味する。



② じゃがいもとさつまいもを皮ごと一口大に切って、少量の水で柔らかく蒸し煮にする。
ブロッコリーを小房に分けて、一口大に切った芯から先に茹で、ソースに混ぜる。蕾の部分は色が悪くなる手前で柔らかく茹でる。（皮が硬くて気になる場合は皮を剥く。）

③ ②のさつまいもを潰して練り、耳たぶ程度の硬さになるように米粉を加え、好みの形に成形する。

④ ②のじゃがいもとブロッコリーの蕾を潰して練り、③と同様に米粉で硬さを調整し、好みの形に成形する。



⑤ 熱湯に塩（1ℓの湯に対して小さじ1）を加え、③と④を入れる。
（この時、グラグラと煮立たせないよう注意する。）
浮いてきたら温めておいた①のソースに絡める。

完成



エコポイント!!
さつまいもの皮は剥かずに使用。ブロッコリーの芯も捨てずにソースに活用。

※ニョッキの硬さが充分でない、または固まらない場合、米粉の分量を増やす等、調整してください。

優秀賞
レシピ

笠原 安実さん 藤田 紗希さん 今井 莉乃さん 長谷川 梨絵さんレシピ

秋のキッシュ



材料

小松菜	3 株	卵	2 個
ベーコン (スライス)	4 枚	牛乳	100cc
さつまいも	中 1 本	パルメザンチーズ	大さじ 1 ~ 2
しいたけ	4 本	塩	適量
パイシート	2 枚	胡椒	適量

(4 人分)

作り方

- ① 小松菜はレンジ (600w) に 2 分程かけ、火を通す。
さつまいもをいちょう切り、しいたけを薄切り、
ベーコンは短冊切りにし、フライパンで炒め
分量外の塩胡椒をふる。
- ② ボールに卵、牛乳、パルメザンチーズ、
塩、胡椒を混ぜておく。
- ③ オーブンを 250 度に余熱しておく。
冷凍パイシートを室温で解凍し、1 枚を少し伸ばして型に敷いておく。
- ④ 炒めた材料と小松菜の粗熱がとれたら、
パイシートを敷いた型に入れる。
- ⑤ ④の上から②を流し入れ、残りのパイシートを
格子状に編み込む。
- ⑥ 余熱の完了したオーブンで、
20 ~ 25 分焼く。

完成



エコポイント!!
さつまいもの皮は剥かず
に使用。

優秀賞
レシピ

岩本 清子さんレシピ

高野豆腐入りカレー風味のホワイトシチュー



材料

(4人分)

高野豆腐	1枚	コンソメ	小さじ2
鶏もも肉	200g	小麦粉	大さじ1
さつまいも	小1本	バター	20g
ブロッコリー	1/2株	水	500cc
小かぶ	2個	豆乳	300cc
玉ねぎ	中1/2	カレー粉	小さじ2
ブラウンマッシュルーム	2個		
にんじん	1/2本		

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して軽く絞り、8等分にする。
鶏もも肉は高野豆腐より一回り大きく切り、
塩胡椒して分量外の小麦粉をはたいておく。
- ② 小かぶは皮を厚くむいたら4等分に切って、熱湯で茹でてざるにあける。
にんじんは、皮付きのまま4個型抜きして、
小かぶを茹でた鍋で茹でしておく。
さつまいもは皮付きのまま一口大に切り、10分程水にさらす。
小かぶ、にんじんを茹でた鍋でさらにブロッコリーを固めに茹で、
一口大にする。
玉ねぎは一口大、マッシュルームは半分または4等分に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、鶏もも肉を皮目から焼き、
全体に焼き色がついたら玉ねぎを入れる。
玉ねぎの色が変わったら塩を振り、小麦粉を入れ、焦げ付かない
よう注意しながらさらに炒める。
- ④ 水にコンソメを加え、さつまいも、マッシュルーム、
高野豆腐を入れてさつまいもに火が通るまであくを取りながら煮る。
- ⑤ さつまいもが柔らかくなったら、
あらかじめ下茹でしたかぶ、ブロッコリー、
にんじん、豆乳を入れてひと煮立ちさせ、
仕上げにカレー粉小さじ2を均一になるよう
混ぜる。

完成

エコポイント!!

さつまいもとにんじんの
皮は剥かず使用。
また、下茹での際、1つ
の鍋でお湯を使いまわす
ことでガスの使用量を削
減。

優秀賞
レシピ

加藤 彰さんレシピ 大根の野菜バーガー



材料

ハンバーグ (たね)	豚ひき肉	200g
	お麴	10g
	牛乳 (豆乳でも可)	小さじ 4
	しょうが	1 片
	卵	2/3 個
	みそ	小さじ 2
	酒	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1

大根	8cm
トマト	1 個
玉ねぎ	中 2 個
酒	大さじ 2

ソース	しょうゆ	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	オリーブ油	適量

(4 人分)

作り方

- ① 大根は 1cm の輪切りを 8 枚、
玉ねぎは太い部分を 1cm の輪切りにし、4 枚作る。
残りの玉ねぎはみじん切りにし、
トマトも同様に太い部分を 1cm の輪切りにし、4 枚作る。
- ② ① でみじん切りにした玉ねぎを炒め、冷ます。
- ③ 〈ハンバーグ〉を作る。
材料を合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、
大根などの大きさと合わせた円形に整える。
- ④ オリーブオイルをひき、強火で大根の両面に焼き色がついたら
中火にし、酒をふりかけ蓋をする。
大根にスッと楊枝が通るくらいまで焼く。
- ⑤ ④ と同様に玉ねぎ (輪切り) とトマトをフライパンで焼く。
※トマトは少し火が入る程度。
- ⑥ ハンバーグを焼く。
- ⑦ 〈ソース〉を作る。
ハンバーグを焼いたフライパンを洗わずに
しょうゆ、酒、みりん、砂糖、オリーブ油を入れ
火にかけ、少し煮詰めてソースを作る。
- ⑧ 下から大根、玉ねぎ、ハンバーグ、トマト、
大根の順に重ね、ソースをかける。

完成

エコポイント!!

大根の皮は剥かずに使
用。フライパンを使い
回すため洗浄は 1 回で
OK。

優秀賞
レシピ

水野由里果さん 怜さんレシピ

豚こま唐揚げ



材料

豚のこま切れ肉	400g	ミニトマト	8 個
しょうゆ	大さじ 2	レタス	6 枚
酒	大さじ 2	大根	3cm
黒ごま	大さじ 2	ネギ (青い部分)	15cm
片栗粉	適量		
レンコン	2cm		
サラダ油	適量		

(4 人分)

作り方

- 1 豚のこま切れ肉にしょうゆ、酒をふりかけ揉み込んで 10 分程置く。
- 2 レンコンは輪切り (薄切り)、レタスは大きめの千切り、ネギの青い部分はみじん切りにする。
※レンコンは切ったら酢水にさらす。
- 3 こま切れ肉のうち、細かく小さな肉を、割と大きめの肉で巻いて団子状にする。
※この時あまり固く巻かず、ふわっと巻くようにする。
- 4 片栗粉に黒ごまを混ぜ、③の肉にまぶす。
- 5 フライパンに 1cm 程油をひき、④の肉を転がしながら揚げ焼きにする。
この時薄切りにして酢水にさらしたレンコンの水気を拭き取り、一緒に揚げる。
- 6 千切りレタスの上に唐揚げを盛り付け、揚げたレンコン、ミニトマトを飾り付ける。
- 7 大根を皮ごとおろし、みじん切りにしたネギと混ぜ、軽く絞って添える。

完成

エコポイント!!

フライパンで揚げ焼きをするので、油の使用量を削減。
また、こま切れの薄い肉を使用することで火の通りを良くし、ガスの使用量を削減。
大根も皮ごと使用。



2015 年 2 月発行

〈発行人・お問合せ先〉

環境省 中部地方環境事務所 廃棄物リサイクル対策課

〈制作協力〉

株式会社ウェストボックス環境ソリューション事業部

このレシピ集は、平成 26 年度 3R 推進中部地方大会事業の一環で、
めぐりふーどレシピを募集した結果、最優秀賞・優秀賞を決定し掲載しました。



環境省中部地方環境事務所

めぐりふーど

検索

