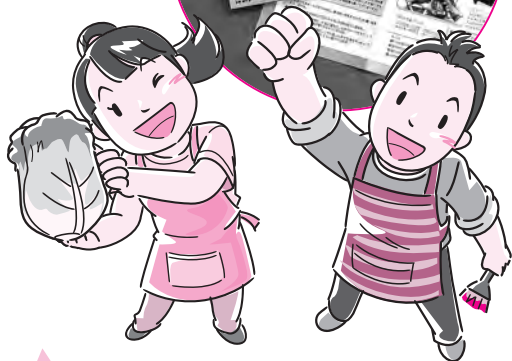


コンパクトな  
折りたたみ型



問 環境都市推進課 ☎(866)2943

市民のみなさんから寄せられた、生ごみを減らすために食材を食べきるアイデアが満載のレシピ集ができました。この中から、最優秀賞と優秀賞の3作品を紹介します。みなさんもぜひご家庭でお試しくたさい！

「食べきりアイデアレシピ集」ができました

# ご家庭で ひと工夫

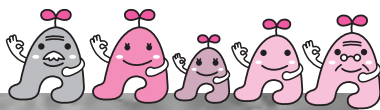
## 最優秀賞 夏満喫!! の【ミネ“スイカ”ローネ】

吉川ひかるさん 作

材料と分量(4人分)…鶏肉200g、夏野菜(なす・トマト・にんじん・玉ネギ・ズッキーニなど)適量、スイカの皮適量、オリーブオイルかサラダ油少々、水600~800cc、コンソメ18g、塩・こしょう少々、トマトケチャップ

### 作り方

- ①鶏肉・夏野菜・スイカの皮を一口角に切ります。スイカの皮は、外側の緑の部分をもぎ、白い部分だけを使います
  - ②鶏肉→野菜+スイカの皮の順番で、オリーブオイルかサラダ油で軽くいためます
  - ③600~800ccの水を入れ火を通します。野菜からも水分が出るので、野菜がゴロゴロしていても大丈夫
  - ④火が通ったら味をみて、コンソメ・塩・こしょう・トマトケチャップで味を調えます
- \*固まる油分がないので、温めても冷やしても美味しくいただけます。



### レシピのポイント(本人コメント抜粋)

いつも友だちからハンバーグを2個いただくので、残りの1個はドライカレーにします。枝豆も残るので、彩りに利用しました。そうめんは、つゆだけでなくドライカレーにも合います。



★来年夏にお試しくたさい。

### レシピのポイント(本人コメント抜粋)

スイカを食べた後の処理に困ってました。そこで、スイカが夏野菜のズッキーニと同じウリ科の植物であることから、ミネストローネでの利用を思いつきました。スイカの皮=味噌漬けの再利用はありますが、スープにしたことで、子どもたちも食べることができると思いました。

## 優秀賞 ドライカレーそうめん 佐藤葉子さん 作

材料と分量(1人分)…ハンバーグ1個、パプリカ1/2個、サラダ油大さじ1、枝豆50g、カレー粉・塩・粉チーズ少々、そうめん100g

### 作り方

- ①残ったハンバーグをほぐしておく
  - ②パプリカを1cm角に切りサラダ油で炒める
  - ③ほぐしたハンバーグ、炒めたパプリカと枝豆を混ぜ合わせ、カレー粉・塩を振り入れ、好みの味にする
  - ④ゆでたそうめんを皿に盛り、ドライカレーをのせ、粉チーズを振りかける
- \*残ったパプリカは、玉ネギ、セロリ、きゅうりなどとピクルスにする。

## 秋田市地域特産品アイデアコンテスト



10月25日の表彰式で、賞状を持っているみなさんが入賞者。前列右から2人目は、審査委員長の秋田県立大学生物資源科学部の秋山美展教授

こちらは  
6次産業化の  
コンテスト！



レシピ集は今後、環境部で行う啓発イベントなどで配布するほか、環境都市推進課ホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ev/cp/>

\*11月7日に行った入賞者の表彰式の様子は、次回広報あきた12月4日号でお知らせします。



### 優秀賞 和から洋へ大変身鍋 建部早苗さん 作

材料と分量(4人分)…白菜1/4個、大根1/4本、にんじん1/2本、ごぼう10cmくらい、ネギ1本、エノキ1/2株、鶏肉200g、風味調味料少々、酒50cc、めんつゆ150cc、ゆでうどん3玉、ごはん3杯分、卵2個、とろけるチーズ2枚、黒こしょう少々

#### 作り方

- ①白菜・大根・にんじん・ネギ・エノキ・鶏肉は、食べやすい大きさに切る。ごぼうは、ささがきにして水にさらす
- ②土鍋に①の具材を入れ、ひたひたになるくらい水を入れる
- ③風味調味料・酒を入れ、火にかけ、具材がやわらかくなるまで煮る
- ④めんつゆで味付けをする  
\*うどんを入れて、“しめ”のうどんすきで楽しむ。

#### 翌日～雑炊で楽しむ

- ①鍋に残った具材を手で粗くつぶす
- ②温め直し、ごはんを入れ煮込む
- ③溶いた卵を流し入れ火をとめる

#### 翌日～リゾットで楽しむ

- ①残った雑炊をお皿に盛り、とろけるチーズをのせて電子レンジで温める
- ②混ぜ合わせて黒こしょうを振る

#### レシピのポイント(本人コメント抜粋)

鍋の後に残る栄養たっぷりのスープを生かしたいと思いはじめた、わが家の定番リメイク術。今では、次の日の雑炊やリゾットが楽しみで、家族で加減して食べる様になりました(笑)。リゾットが残ったら、更にマッシュしたじゃがいもにまぜコロックにしたりもします。

## 秋田の食材が活きる “おいしい”がずらり!

地元の食材を使った秋田市の新たな地域特産品(加工食品)を募集したところ、たくさんのアイデアをいただきました。

審査の結果、下記のみなさんが入賞し、10月25日、秋田拠点センターアルヴェで表彰式を行いました。なお、事業者部門で、グランプリ、優秀賞に選ばれたアイデアは、今後、市などが商品化と販売促進を支援していきます。

#### 事業者部門(作品名と事業者名)

グランプリ▶「**麴 de シフォン**」  
(工房わかなえ)

…あきたこまちの米粉と醤油麴を使った、ふわふわのシフォンケーキ



優秀賞▶「秋田牛の赤ワイン煮込み～ビーフシチュー～」(レストラン ボナベティ)、「ジャンボもろへいやギョーザ」(農家レストラン ゆう菜家)

#### 一般部門(作品名と氏名)

グランプリ▶「**香ばし味噌キャラメルのマシュマロ**」  
(千葉紗央律さん)

…女性や若い方におすすめの、味噌の風味を活かした日本酒に合うスイーツ



優秀賞▶「**名残の夏**」(進藤千恵子さん)、「**えだ豆ほっこりポタージュ**」(加賀谷美貴子さん)

問い合わせ 農林総務課 ☎(866)2115