



とやまエコ・クッキング

レシピコンテスト

●料理テーマ●
富山米に合うメインのおかず一品

結果報告

環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をするエコ・クッキング。

取り組むことで、ごみの発生量を削減できるだけでなく、エネルギー使用量も削減することができます。

このたび、県民の皆さんから、エコな工夫を凝らした自慢のレシピを広く募集したところ、73名の方から応募がありました。

この中から書類審査で選考された8名により、調理実演を伴う「最終審査会」を開催し、優秀者を決定しましたので、お知らせします。

皆さんも、エコ・クッキングの達人のレシピを参考に、是非ご家庭・職場でチャレンジしてみてくださいね！

最終審査会の概要

日時・場所

平成24年9月29日(土)
日本海ガスショールーム Prego(プレゴ)で開催

料理テーマ

「富山米に合うメインのおかず一品」

審査の基準

- ・環境に配慮した工夫があること
- ・家庭で誰でも作ることができること
- ・彩りや盛付けに工夫が感じられること
- ・富山県産の食材を使用していること
- ・もちろん「おいしい」こと

審査方法

オープンキッチンで8名が調理した料理を、5名の審査員がエコな工夫、盛付け、食味の観点から審査し、優秀者を決定





最優秀賞 犬島 亜矢乃さん



時短！簡単！ミルフィーユ豚の煮込み

材料（4人分）

- ・シイタケ…………… 2枚
- ・オクラ…………… 6本
- ・長ネギ…………… 1 / 2本
- ・チンゲンサイ…………… 1 / 2束
- ・パプリカ…………… 1 / 2個
- ・茹で卵…………… 2個
- ・豚バラスライス肉…………… 100g
- ・豚ももスライス肉…………… 100g
- ・水…………… 大さじ4
- ・醤油…………… 大さじ2
- ・オイスターソース…………… 小さじ1 / 2
- ・みりん…………… 小さじ2
- ・砂糖…………… 大さじ2
- ・ラッキョウ（みじん切り）… 5粒
- ・ラッキョウの汁…………… 小さじ2

作り方

1. シイタケは斜め薄切り、オクラは3つに斜め切り、長ネギは1.5cm厚の小口切り、チンゲンサイ1株を縦に4等分、パプリカは乱切りにする。
2. 茹で卵は縦4等分に切る。
3. 豚バラスライス肉・豚ももスライス肉を交互に重ねて3～4cmの厚さにし、手で少し圧を加えてから3cm角の大きさに切り片栗粉をまぶす。
4. フライパンに1.のシイタケとチンゲンサイ、酒少々（分量外）を入れて蓋をし、1分程加熱し取り出す。
5. 4.のフライパンで1.の残りの野菜と3.を焼く。
6. Aのタレを入れて3～4分煮る。
7. 器に6.を盛り付け、2.の茹で卵、4.のシイタケを散らし、チンゲンサイを添える。

エコポイント

- ① 富山県産の食材を多く使用し、地産地消を心がける。
- ② 豚スライス肉を重ねる事で短時間でやわらかく仕上げる。
- ③ 捨ててしまいがちなラッキョウの甘酢も、調味料として利用。
- ④ 豚スライス肉と野菜と一緒に焼き、サラダ油を使用せずに肉から出る油で野菜を炒める。
- ⑤ 片栗粉を肉にまぶす時は茶こしを使うので、最小限の片栗粉ですむ。
- ⑥ チンゲンサイを添えることでタレをからめて食べる事ができ、洗い物に使う水の量が減る。





優秀賞 絹谷 有加さん

あっさり！野菜と鶏肉の煮物

材料（4人分）

水（出汁用）	600cc	粉山椒	適量
昆布	5g	塩	適量
鰹節	4g	コショウ	適量
ダイコン	4cm	酒	大さじ2
ニンジン	8cm	砂糖	小さじ1
チンゲンサイ（小）	4枚	塩	小さじ1/2
シイタケ	4枚	醤油	小さじ1
白ネギ	5cm	みりん	小さじ3
鶏挽肉	80g	片栗粉	大さじ1
木綿豆腐	1/4丁	水（水溶き片栗粉用）	大さじ1

作り方

1. 昆布とかつお節、水で出汁を取り、昆布はあしらい用に糸状に切り、残りをみじん切りにする。
2. ダイコンは皮ごと1cm厚さのイチヨウ切り、ニンジンは皮ごと1cm厚さの半月切り、シイタケは傘に隠し包丁を入れ、軸はみじん切りにする。ネギは白髪ネギを作り、水に漬けておき、残りはみじん切りにする。
3. シイタケ以外の野菜を下茹でする。
4. ボウルに鶏挽肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。その中に木綿豆腐、みじん切りにした昆布、シイタケの軸、ネギ、出汁をとった後のかつお節を入れ、良く混ぜ合わせ、Aを加え、8等分の団子にする。
5. 鍋に出汁を入れ3.とシイタケを加え煮る。
6. 3.の湯で4.の団子を茹で、5.の鍋に移し、Bを加え、落とし蓋をする。具材に火が通ったら火を止め味を含ませる。
7. 食べる直前にチンゲンサイと糸状の昆布を入れ温める。
8. 具を器に盛り、残った煮汁を火にかけ、水溶き片栗粉を入れとろみを付け器に張る。

エコポイント

- ① 富山県産野菜を使用。（ダイコン、ニンジン、シイタケ、ネギ等）
- ② 皮付きのまま調理し、食材を無駄なく使用。
- ③ 出しガラ（昆布・鰹節）を有効活用。
- ④ 落とし蓋を使い、短時間で味が入るようにする。
- ⑤ 水溶き片栗粉で冷めにくくする。



エコ・クッキング推進委員会特別賞 堂田 悠華さん

大葉風味で富山ポークとモッツァレラチーズの 簡単蒸し焼きトマトソース（塩こうじ入り）

材料（4人分）

プチトマト	4個	塩	小さじ1
コマツナ	1/2束	黒コショウ	小さじ1/2
大葉	6枚	オリーブオイル	大さじ2
トマト	1個	梅ジソペースト	小さじ2
モッツァレラチーズ	1個	塩こうじ	大さじ2
ニンニク	1片	生クリーム	大さじ2
豚肉ロース	4枚 (400g)	ペペーリーフ	適量
		チャービル	適量

作り方

【下準備】

- ・プチトマトは半分に切り、コマツナは茎ごとザク切りにする。
- ・大葉は茎ごとみじん切り、トマトは8等分に切る。
- ・モッツァレラチーズはスライス、ニンニクは薄切りにする。
- ・豚肉に塩を、皿に黒こしょうをふっしておく。

1. フライパンにオリーブオイルを入れ、強火で豚肉をきつね色になるまで焼き、梅ジソをぬり、モッツァレラチーズをのせ、大葉をちらし、フライパンの空いている所に、トマト、ニンニク、塩こうじを入れ、蓋をして、中火にし5分火を通す。
2. 豚肉を取り出し残ったトマト、ニンニク、オリーブオイルなどを一緒にミキサーに入れピュレにする。
3. 同じフライパンで、そのままコマツナを炒め、皿に盛り付ける。
4. 同じフライパンに2.を入れ、火にかけ生クリームを加えソースにする。
5. コマツナの上にソースを流して上に豚肉をおき、プチトマト、ペペーリーフ、チャービルを飾る。

エコポイント

- ① 富山ポークや富山県産の野菜を使用。
- ② ひとつのフライパンで調理することで、食材全部にうま味がまわり、またトマトの水分で豚肉がふっくらする。
- ③ 野菜の切り方を工夫し、茎など食べられる所を全部使用。
- ④ 豚肉・ソース・付け合わせを同時に調理し、また蓋をする事でエネルギーと時間を節約。
- ⑤ フライパンに残る油も捨てずに、全てソースに使用。



ノミネート賞



豚肉と彩り野菜の南蛮漬け
林 洋子さん



鮭のハンバーグ
高木 得吏さん



お刺身サラダ
(夏バージョン)
坂井 亜紀さん



身体にやさしい
“どっこ”の薬膳あんかけ
森田 美保子さん



富山の和み治部煮
山川 澄子さん

審査委員長の講評

厳正なる審査の元、選び抜かれた8作品の中から更に上位3作品を決めさせて頂きました。どれも優劣付け難いレシピであり、最終選考に残られた方々の料理の様子には目を見張る素晴らしいパフォーマンスを見せて頂きました。今後とも皆さんと一緒にエコ・クッキングを更に盛り上げ、広がっていく事に期待しています。



エコ・クッキング推進委員会
チーフエコ・クッキングインストラクター
三神 彩子先生

審査員の先生方（敬称略）

- | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>審査委員長
三神 彩子
エコ・クッキング推進委員会
チーフエコ・クッキングインストラクター</p> | <p>審査員
釣 賢一
社団法人富山県調理師会
常務理事</p> | <p>審査員
石黒 康子
公益社団法人富山県栄養士会
副会長</p> | <p>審査員
堀 武司
財団法人とやま環境財団
専務理事</p> | <p>審査員
布野 浩久
富山県生活環境文化部
環境政策課 課長</p> |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|