

ごはんのミルフィーユ

この順番で、重ねて作ります。



ラザニアのように、小分けで食べます。

二酸化炭素削減ポイントと工夫したこと

炊き立てごはんを、ほぼ使い切り、1時間保温で炊飯1回分と同じ消費電力を省ける。今回は約400gのご飯を使用。残りの白米は、冷凍したので、保温時間はゼロ。

具材に、横浜産大根のぬか漬け使用、間に挟む具材は、節粉、焼き海苔、佃煮などを使用し、調理なしで仕上がる。具材により、子供から大人までに対応できる。子供には、そばろ、スクランブルエッグ、千切り野菜を隠して入れられる。ごはんの余熱で、千切り野菜にも熱が入ります。残りは電子レンジで加熱すると、味が染み込んで美味しいです。

材料と調理方法

ごはん 約400g、各種具材 少々

炊き立てのご飯のみ使用、その他調理なし

旬の横浜野菜のピクルス



港北区
荒木 典子さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

・フードマイレージを意識し横浜野菜利用・野菜を漬け込むだけの簡単で美味しいお料理

【ポイント】※ 大根・人参に塩少々(分量外)→約10分おく→余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取る・・・下味&余分な水分が無くなり美味しくいただける ※漬け込み時表面にラップをする・・・味がしみこみやすい

材料と調理方法

※トッピングがあれば彩り鮮やかに 4人分(300g分) 大根 200g 細切り人参 100g 細切りレモン 1/4個 いちょう切り 付け合わせ 小松菜 適量 トッピング ハーブ類 適量 ※イタリアンパセリ・パセリ・クレソン・タイムなど ピンクペッパー 適量 (A)マリネ液・・・混ぜ合わせる 酢 大さじ4または※酢大さじ2・レモン汁大さじ2 砂糖 小さじ1または※はちみつ小さじ1/3 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 ※人参・大根を各旬の野菜(ズッキーニ・パプリカ・ラディッシュ・胡瓜・かぶなど)に色々アレンジ ※使用後のピクルス液にオリーブオイル・塩・こしょう 適量を加えてドレッシングやソースなどで活用 ※大人向けに粒こしょう3粒・輪切り赤唐辛子ひとつまみをマリネ液に加えると更に味にアクセント。

【作り方】1.大根・人参に塩少々(分量外)→約10分おく→余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取る 2.(A)に材料を漬け込む ※表面にラップをする 3.常温で1時間で出来上がり→冷蔵庫で保存 4.盛り付けする(あればトッピング)

フライパンひとつでできる！ 新玉ねぎのトマトパスタ



港北区
菅 千明さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

・茹でると炒め合わせるをひとつの行程にすることでエネルギー減。

・材料で1個や1缶など、使い切れる量で余らせずに(食品ロスなく)作ることができること。・使う調理器具等が少なく、洗い物が少なくて済むこと。

材料と調理方法

2人分・新玉ねぎ1個・にんにく1かけ・ベーコン2枚・ローリエ1枚・トマト缶1缶・オリーブオイル大さじ1・塩小さじ1/2・スパゲッティ160g・粉チーズ適量・ドライバジル適量

①新玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1センチ幅に切る。②フライパンに①、ローリエ、トマト缶、オリーブオイル、塩、水250ccを入れて混ぜる。③②に半分におったスパゲッティを入れ、蓋をして8分ほど弱火にかける。④一度混ぜ合わせ、ローリエを取り除き、再び蓋をして4分弱火にかける。⑤お皿に盛り付け、粉チーズとドライバジルをふりかけたら出来上がり。スパゲッティは茹で時間7分のものを使用。

蒸し焼きで作る菜の花の肉巻き



中区
森山 明宏さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

▼蒸し焼き調理 水蒸気で肉巻きの中まで火を通すことで、エネルギーを節約し二酸化炭素の削減に貢献します。▼旬の食材 旬の食材である菜の花を食材に選ぶことで、ハウス栽培や遠隔地からの輸送で生じる二酸化炭素の削減に貢献します。▼地産地消 横浜市に近い神奈川県ブランド豚肉であるやまゆりポークを材料に選ぶことで、物流で生じる二酸化炭素の削減に貢献します。

穂先の黄色く色づいた茎だけを束ねて売られている菜の花を使うと見栄えが良くなります。菜の花のわずかなほろ苦さをそのまま味合うため塩胡椒だけで味付けしています。蒸し焼きにする都合上、蓋のあるフライパンが必須です。

材料と調理方法

材料(2人前) やまゆりポークまたは普通の豚バラ肉200g(8枚) 菜の花60グラム(大きめの茎2つ) 食油大匙1 水50ML 塩胡椒適量

1.菜の花の茎から枝を切り落とす 2.菜の花と茎と枝を5-6センチ幅に切り、均等に8つに取り分ける 3.菜の花を豚バラ肉で巻く 4.フライパンに食油を引き、肉巻きに焼き色がつくまで強火で加熱する 5.片面に焼き色がついたら肉巻きをひっくりかえす 6.フライパンに水50MLを入れて蓋をし、強火で5分蒸し焼きする 7.5分経ってまだ水が残っていたら、蓋を開けて水が蒸発するまで加熱し、火を止める 8.皿に盛り、塩胡椒適量をふりかけて完成

蒸して作るカリフラワーとゆでたまご のサラダ



中区
森山 明宏さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

▼蒸し調理 カリフラワーを茹でるのではなく耐熱ポリ袋の中で蒸すことで水を節約し、水道という社会インフラから生じる二酸化炭素の削減に貢献します。▼予熱調理 ゆでたまごの調理を余熱で行うことで、エネルギーを節約し二酸化炭素の削減に貢献します。▼同時調理 カリフラワーとゆでたまごの調理を同時に行うことで、エネルギーを節約し二酸化炭素の削減に貢献します。▼地産地消 横浜市の代表的な野菜であるカリフラワーを材料に選ぶことで、物流で生じる二酸化炭素の削減に貢献します。

予熱でゆでたまごをつくる都合上、蓋のある鍋が必須です。調理中は耐熱ポリ袋の中に蒸気が充満しますので口を完全に閉じないでください。耐熱ポリ袋が鍋からはみ出てガスコンロの火で引火しないよう注意してください。固茹でカリフラワーの好きな方はカリフラワーを鍋から取り出すタイミングを変えてください。

材料と調理方法

材料(1人前) カリフラワー小1/4個 たまご1個 マヨネーズ大匙1 粒マスタード小匙1 乾燥パセリ適量

1.耐熱ポリ袋を用意する 2.カリフラワーを食べやすい大きさに切り分ける 3.耐熱ポリ袋にカリフラワーと水100MLを入れゆるく口を閉じる 4.鍋に高さ2センチ程度まで水をいれ、カリフラワー入ポリ袋を入れて、中火で沸騰させる 5.沸騰したらたまごを鍋に入れさらに中火で5分ゆでる(蒸す) 6.湯は捨てず、カリフラワー入ポリ袋だけを鍋から取り出し、蓋をしてたまごを10分間放置する 7.カリフラワーはザルに移し水気を切る 8.たまごが茹で上がったたら冷水につけ殻を剥く 9.カリフラワー、ゆでたまご、マヨネーズ、粒マスタードを和える 10.皿に盛って完成。お好みで乾燥パセリを散らしても良い

ウイスクーヘン ウイスク(泡立て器) +バウムクーヘン



南区
内村 真奈美さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

① 食品ロスを防ぐ: 食べ残しや硬くなってしまったバウムクーヘンを使いました。② 調理の省エネ化: 火も電気も全く使いません。③ 時間が経った卵白は、少し透明に戻っても、泡立てて再利用が可能です。

① お菓子は購入してすぐ食べないと、忘れてしまいがちです。捨てるにはもったいない、そこでどうしたら食べられるか考えました。② 火や電気を使わない方法にしました。③ 手動でできるウイスク(泡立て器)を使うことで、調理方法を簡単にしました。

材料と調理方法

食べ残し(硬くなった)バウムクーヘン 卵白(黄身は他の料理に使いました) グラニュー糖

一人前 食べ残し(硬くなった)バウムクーヘン50g 卵白1個 グラニュー糖3g

炊き込みご飯と一緒に蒸すアジ開き



中区
森山 明宏さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

▼カット野菜 下処理の面倒な野菜や非可食部分の多い野菜の場合、食品工場ですべて下処理や生ごみ廃棄を行うカット野菜の方が二酸化炭素の削減に有利です。▼同時調理 炊き込みご飯の調理とアジ開きの調理を同時に行うことで、エネルギーを節約し二酸化炭素の削減に貢献します。

一般的な炊き込みご飯のレシピでは、ご飯の上で蒸した魚はほぐして炊き込みご飯と混ぜますが、このレシピでは食卓の見栄えを優先してアジ開きを別皿に移し替えています。混ぜて食べても美味しいです。炊き込みご飯はアジ開きと一緒に食べることから山の幸であるゴボウとしめじを具材にしました。ご飯を炊く都合上、蓋のあるフライパンが必須です。炊飯器が十分に大きければ炊飯器でも作れます。

材料と調理方法

材料(2人前) アジ開き小2枚 コメ1.5合 水255ML(白だし・めんつゆと合わせて計300ML) ゴボウ(カット野菜)50g しめじ(カット野菜)50g 白だし大匙2 3倍濃縮めんつゆ大匙1

1. 蓋のある大きめのフライパンを用意する
2. フライパンにコメと水を入れ30分間放置してコメに含水させる
3. フライパンに白だしを入れてコメとまぜる
4. コメを覆うようにゴボウとしめじを乗せる
5. さらにその上に皮目を下にしてアジ開きを乗せる
6. フライパンをコンロにかけ、強火で沸騰させた後、蓋をして弱火で15分炊く
7. 火を止めて蓋をしたまま10分放置して蒸らす
8. おこげを作るために強火で1分加熱する
9. アジ開きを皿に盛り、残りの炊き込みご飯をかきまぜる
10. 炊き込みご飯を茶碗に盛って完成。

お好みで炊き込みご飯の上に三つ葉や小ネギをちらしてもよい

やまゆりポークと春キャベツの ペペロンチーノ風パスタ



中区
森山 明宏さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

▼ガス火力 一時期SNSで「電子レンジと少量の水でパスタを茹でる方法」が流行りましたがガスコンロでも同様のことができます。ガスは送電によるエネルギーロスのない熱源であるため二酸化炭素削減に貢献します。▼節水 節水料理は、水道という社会インフラで生じる二酸化炭素の削減に貢献します。▼地産地消 横浜市の代表的な野菜である春キャベツ、神奈川県産ブランド豚肉であるやまゆりポークを材料に選ぶことで、物流で生じる二酸化炭素の削減に貢献します。

このレシピでは鷹の爪を油で炒めて辛味油をつくる工程を省いているのでチリペッパー(粉末唐辛子)を推奨します。豚肉は脂身多めの肉の方が旨味が出てよいです。火加減によっては焦げることがありますのでテフロン加工のフライパンを推奨します。スパゲティ以外の具材は蒸して火を通しますので、蓋のあるフライパンが必須です。スパゲティ以外の具材を十分に蒸すために、スパゲティは茹で時間の長いものを選ぶ必要があります。なお、ガスコンロでなく電子レンジを使って調理する場合も加熱時間は同じです。

材料と調理方法

材料(1人前) 水200ML パスタ(7分茹でタイプ)1束 やまゆりポークまたは普通の豚肉切り落とし50g 春キャベツ1/8個 チリペッパー(粉末唐辛子)小匙1/4 チキンコンソメ小匙1 オリーブオイル大匙1 チューブ入ニンニク小匙1/2 塩適量

1.蓋のある大きめのフライパンを用意する 2.パスタ1束を2つに折る 3.春キャベツ1個を8等分したものを1つ用意し1cm幅に切る 4.豚肉切り落としを一枚ずつまな板に広げ1cm幅に切る 5.水、オリーブオイル、ニンニク、スパゲッティをフライパンに入れ、スパゲッティを水に浸す 6.春キャベツをスパゲッティの上に乗せる 7.やまゆりポークを春キャベツの上に乗せる 8.チキンコンソメとチリペッパーをやまゆりポークにふりかけ、蓋をして中火で7分茹でる(蒸す) 9.火を止め、フライパンの中の材料をよく混ぜ合わせる 10.味見をして塩気が足りないようなら塩を足す 11.ふたたびフライパンに蓋をして中火で3分茹でる(蒸す) 12.皿に盛り付けて完成。湯切りは不要。お好みで糸唐辛子を散らしても良い

さつま揚げと小松菜の和風パスタ



中区
森山 明宏さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

▼ガス火力 一時期SNSで「電子レンジと少量の水でパスタを茹でる方法」が流行りましたがガスコンロでも同様のことができます。ガスは送電によるエネルギーロスのない熱源であるため二酸化炭素削減に貢献します。▼節水 節水料理は、水道という社会インフラで生じる二酸化炭素の削減に貢献します。▼地産地消 横浜市の代表的な野菜である小松菜、横浜に近い千葉県で生産量の多いさつま揚げを材料に選ぶことで、物流で生じる二酸化炭素の削減に貢献します。

火加減によっては焦げることがありますのでテフロン加工のフライパンを推奨します。スパゲティ以外の具材は蒸して火を通しますので、蓋のあるフライパンが必須です。スパゲティ以外の具材を十分に蒸すために、スパゲティは茹で時間の長いものを選ぶ必要があります。なお、ガスコンロでなく電子レンジを使って調理する場合も加熱時間は同じです。

材料と調理方法

材料(1人前) 水200ML パスタ(7分茹でタイプ)1束 小松菜1束 さつま揚げ小2枚または大1枚 白だし大匙2 オリーブオイル大匙1 塩適量

1.蓋のある大きめのフライパンを用意する 2.パスタ1束を2つに折る 3.小松菜を3-4センチ幅に切る 4.さつま揚げを3-4センチ幅短冊切りする 5.水、オリーブオイル、スパゲッティをフライパンに入れ、スパゲッティを水に浸す 6.残りの材料をすべてスパゲッティの上に乗せ、蓋をして中火で7分茹でる(蒸す) 7.火を止め、フライパンの中の材料をよく混ぜ合わせる 8.味見をして塩気が足りないようなら塩を足す 9.ふたたびフライパンに蓋をして中火で3分茹でる(蒸す) 10.皿に盛り付けて完成。湯切りは不要。お好みで刻み海苔や小ネギを散らしても良い

近所のいちごサンドイッチ



旭区
藤原 逢乃さま

二酸化炭素削減ポイントと工夫したこと

素材の購入が歩いて行けるので、移動する時の温室効果ガスが出ない。近所のいちご農園に行ったため、いちごを運ぶのと、自分が買い行く時の温室効果ガスが出ない。電気やガスを使わないので、料理に出るco2が発生しない。

切った時にいちごの断面が綺麗に見えるようにしました。冷蔵庫で冷やす事で、クリームが落ち着き切りやすくなりました。

材料と調理方法

一人前 苺→70g 生クリーム→15g 食パン→28g 合計113g

2枚パンにホイップクリームを薄く塗る いちごを半分に切り、四つ並べる クリームを隙間を埋めるようにホイップクリームを塗る クリームを平にしてもう一枚を上に乗せる ラップで包み、15分ほど冷蔵庫で冷やす いちごの断面が見えるように包丁で切る

キャベツとキウイのマヨネーズ和え



二酸化炭素削減ポイントと工夫したこと

① ハウス栽培で育てる必要のない旬の野菜を使う(にんじん除く)ことで、ビニールハウスで使われる電力をカット。② フードマイレージを意識し、横浜市の旬の野菜(キャベツ・キウイ)を使用。同じく横浜市で収穫した野菜を使用(にんじん)。③ 調理時に電気・ガスを使わないことでCO2をカット。

フードロスを防ぐため、捨てがちなキウイの皮やキャベツの芯を使用。さらに、それらの食べづらい部位を誰でも違和感なく食べられるよう下処理(産毛取り、みじん切り)をした。

材料と調理方法

8人前 キャベツ1/2玉(250g) 人参1/4本(50g) キウイ1個(100g) A マヨネーズ大さじ3 A 酢大さじ1 A 砂糖小さじ2 A 塩・胡椒少々

① キャベツの葉を千切りに、芯をみじん切りにする。② ①を塩もみする。(分量外の塩が必要) ③ キウイの皮についての産毛を取るため、丸めたアルミホイルでよくこする。皮を剥き、ヘタを切り落とす。皮をみじん切りに、実をいちよう切りにする。④ にんじんを千切りにする。⑤ ボウルにAと②～④を入れ、よく混ぜる。

ソーラー赤飯



鶴見区
押見 史さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

太陽光の熱で、赤飯を炊くので、CO2は、出ません。環境にいいですが、晴天の日に作ります。曇りや雨では炊けません。

硬い時は、上から軽く水を少しかけます。15分ごとに、焦点を合わせなければ、なりませんし、外でないとできませんから、準備をして、出来上がるまで、近くにいる、見守ります。焦げすぎないように、においなど気にかけています。

材料と調理方法

もち米 2合(360g) あずきの水煮(缶詰) 1缶 砂糖大匙1杯15g 塩1グラム 水 240CC 4人前

もち米は、軽く水で洗う 黒い鍋(直径20センチ)に研いだもち米を入れ、あずきの水煮缶、砂糖、塩、水を入れ、あずきがつぶれないようにソーと混ぜます。黒いふたをして、ソーラークッカー、かるぴかで、役1時間調理します。焦点を15分おきに合わせます。出来上がったら、下の方からすくって、お皿に盛りつけます。

1分でできる！包丁いらすの サバ缶ドレッシング



港北区
菅 千明さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

・火を使わないこと・そもそも冷蔵庫の中で食品ロスになっている「ドレッシング」を手作りすること・保存容器の中で完結するレシピなので、洗い物がほとんどないこと

・野菜にかけるドレッシングというだけではなく、他の使い方も提案することで、食べ切ることができること・「料理をしたことのない男性でも作れた」実績があるので、本当に誰でも作れるメニュー

材料と調理方法

4人前・サバ缶1・にんにくすりおろし1かけ分・酢大さじ2・オリーブオイル大さじ2・塩コショウ少々

すべての材料を保存容器に入れ、サバをスプーンで崩しながら混ぜるだけ。フレッシュ野菜だけでなく、フライドポテトや茹でキャベツ、焼いた厚揚げ、パスタのソース等にも合います！

きんぴらが余ったら！油揚げの肉詰め煮



港北区
菅 千明さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

- ・余ったおかずを別のおいしいおかずに変容させフードロスを減らしたこと
- ・混ぜて詰めて煮るだけの簡単な工程にしたこと・食材量がわかりやすく量りやすいこと

材料と調理方法

6から8個分・きんぴらごぼうの余り100g・鶏ひき肉200g・卵1個・チューブ生姜少々・油揚げ3～4枚・出汁2カップ・醤油大さじ2・料理酒大さじ2・みりん大さじ2

①油揚げはめん棒で平らにし、半分に切っておく。②ボウルにきんぴら、鶏ひき肉、生姜、卵を入れ、よく混ぜ合わせる。③油揚げに②を詰める。口の部分は閉じても閉じなくてもよい。④出汁を火にかけて、煮立ったら④を入れ、醤油、料理酒、みりんを入れ、落し蓋をして弱火で5分煮る。⑤ひっくり返して再び5分煮たら、出来上がり。

小松菜たっぷりパウンドケーキ



港北区
菅 千明さま

二酸化炭素削減ポイントと
工夫したこと

・ほぼ1年中横浜市内で採れる小松菜をたっぷり使ったこと・ガスを使わないメニュー

・ごま油を入れ、小松菜とごま油の風味がアクセントになり、クセになるスイーツにしたこと・難しい行程がなく、誰が作っても失敗しないようなレシピにしたこと

材料と調理方法

パウンドケーキ型1台分・小松菜根付きで150g・薄力粉120g・ベーキングパウダー6g・きび砂糖100g・卵2個・ごま油大さじ3・なたね油大さじ3

①小松菜は根を落として刻み、耐熱容器に入れてラップをして600wで2分加熱する。②薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。オーブンを170度に予熱する。③ごま油と①、卵1個をミキサーに入れてペースト状にする。④ボウルに残りの卵を入れ、混ぜる。⑤きび砂糖、なたね油、②の順に入れて混ぜていく。⑥③を入れゴムべらで混ぜる。⑦予熱したオーブンで40分焼いたら出来上がり。