

レシピ本に出てくる国々



ジャマイカ



イギリス



スペイン王国



アメリカ合衆国



中華人民
共和国



南アフリカ共和国



インド



タイ王国

食べ物の「もったいない」を考えながら
世界各国の料理を作ってみよう！



八百屋さんおいさんの お野菜丸ごとと世界のレシピ

The process of eating all the vegetables taught by the greengrocer.

お野菜丸ごとレシピを教える人

三浦青果店 三浦崇志

大分市青果商業協同組合所属。
南大分にある三浦青果店を営む他、県内外での産地研修やテレビやメディアで野菜料理の紹介や野菜高騰時の代替えレシピ考案など、野菜に関する活動を行っている。またインスタグラムを通じて毎日、簡単野菜料理を消費者の方々に伝えている。



トマトを丸ごと使うインド料理！

レンチントマトカレー

インド
India



調理時間 :15分 4人分

●材料

トマト …… 大玉1個
玉ねぎ …… 1/2玉
カレーのルー …… 4個
トマトジュース …… 200cc
ケチャップ …… 大さじ1
ウスターソース …… 大さじ1
インスタントコーヒー …… 少々

●作り方

- ① トマトのヘタと芯を取り8等分のくし切りにし、玉ねぎはみじん切りにして、全ての材料を耐熱容器に入れラップをして600wの電子レンジで8分加熱する。
- ② 一度取り出してラップを外し、よくかき混ぜてから再度ラップをして600wの電子レンジで2分間加熱をする。

●ポイント

サバ缶やツナ缶を入れてもさらに美味しくなります



もやしを丸ごと使用して簡単タイ料理！

簡単ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ)

調理時間：15分 4人分

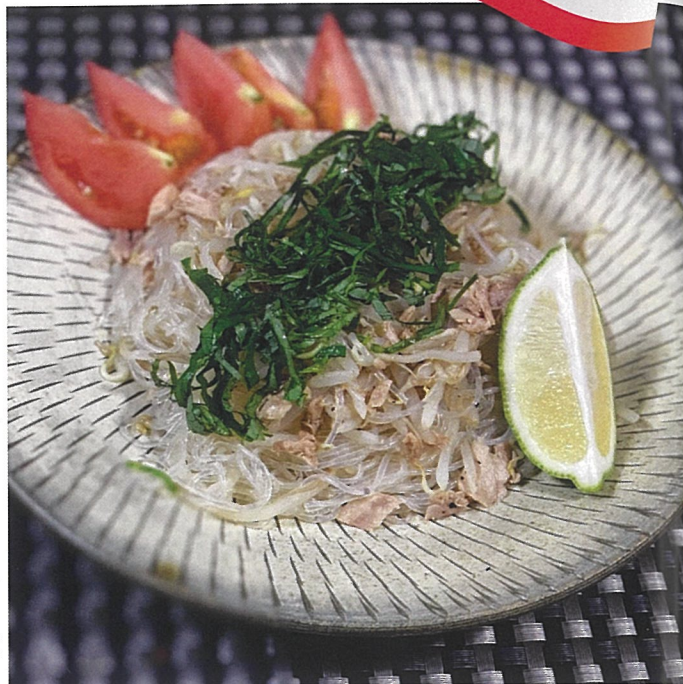
●材料

もやし……………1袋
大葉……………1束
トマト……………1玉
レモン……………1玉
ツナ缶……………1缶
春雨……………70~80g
黒こしょう……………少々

☆麺つゆ……………大さじ4~5
☆水……………200cc
☆ごま油……………大さじ1

●作り方

- ①耐熱ボウルにツナ缶を汁ごと入れて☆の材料を入れて春雨を浸し、その上にもやしを乗せてラップをする。電子レンジで600wで10分加熱する。
- ②レンジにかけている間に大葉を千切りにトマトとレモンをくし切りにしておく。
- ③火傷に注意して電子レンジから耐熱ボウルを取り出す。粗熱が取れたらレモンを半玉絞り入れ黒こしょうをふり、混ぜ合わせてお皿に盛る。トマトと大葉とレモンを添える。



タイ王国 Thailand



キャベツの芯まで食べきり中華料理！

レンチン回鍋肉 (キャベツの豚肉炒め)

調理時間：15分 4人分

●材料 (2~4人前)

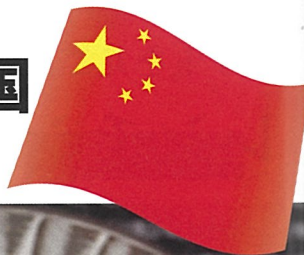
キャベツ…1/2~1/4玉 ☆みそ……………大さじ3
豚肉……………300g ☆しょうゆ……………大さじ3
玉ねぎ……………1/2玉 ☆砂糖……………大さじ3
片栗粉……………大さじ3 ☆日本酒……………大さじ3
☆ごま油……………大さじ3
☆にんにくチューブ……………小さじ1
☆生姜チューブ……………小さじ1

●作り方

- ①キャベツをざく切り、芯はみじん切り、玉ねぎは細切りのくし切り、豚肉は食べやすい大きさにカットする。
- ②耐熱ボウルに☆の材料を混ぜ合わせる。豚肉を入れ混ぜ合わせたら片栗粉を入れてひと混ぜし、キャベツと玉ねぎも入れてラップをし、600wの電子レンジで8分加熱する。
- ③火傷に注意して耐熱ボウルを取り出し中身を混ぜ合わせる。再びラップして600wの電子レンジで2分加熱してお皿に盛りつける。



中華人民共和国 China



フードディレクターの 簡単使いきり世界レシピ

Easy disposable recipe by Food director!!

使いきり料理を教える人

フードディレクター 木村 真琴

塩ソムリエ／野菜ソムリエ／薬膳コーディネーター
飲食店のメニュー開発・店舗設計、県内外企業の製品開発・
企画を手掛ける。また全国各地での食に関するセミナー講師
や、映画やテレビ番組の料理企画プロデュース等、食に関す
る幅広いフードディレクション業を営む。



プディングはイギリスのフードロス料理！！

簡単プディング

調理時間：10分

4人分

●材料

玉子……………2個
牛乳……………260cc
砂糖……………大さじ3
バニラエッセンス……………2滴

●作り方

- ①ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ②マグカップや耐熱容器に①を入れる。
- ③600wの電子レンジで約3～4分間かける。時間になっても取り出さず10分程置いてから取り出し、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

●ひとロメモ

市販のアメを電子レンジで溶かしたシロップを添えても美味しい。（アメと水を同量を耐熱容器入れ600wで1分間かける）

イギリス England



端っこのお野菜でハワイの郷土料理！

野菜の皮で 即席ロコモコ丼

調理時間：15分

2人分

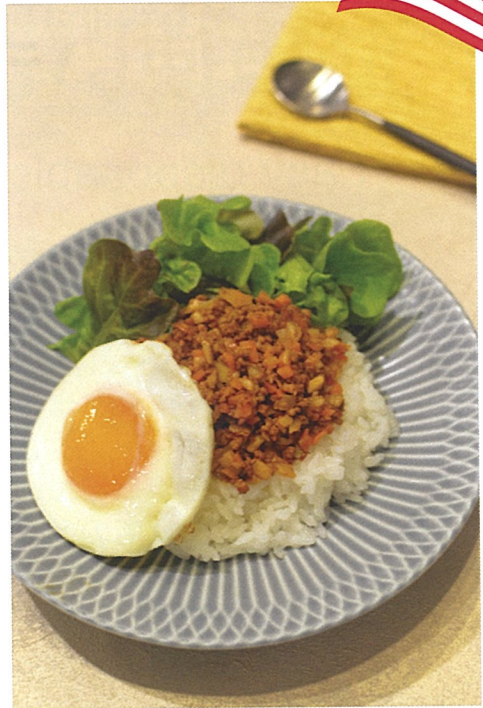
●材料

野菜の皮や端っこ野菜 …… 大人の両手くらい
ひき肉 …………… 150g
★ケチャップ …… 大さじ4
★ソース …………… 大さじ3
卵 …………… 2個
オリーブオイル …… 大さじ1
ご飯 …………… 2杯分

●作り方

- ①野菜をみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①とひき肉を入れしんなりするまで中火で炒める。
- ③火を止め★を入れ再び中火で1分ほど炒める。
- ④皿にご飯を盛り、③を添えて別途焼いた目玉焼きを乗せる。

アメリカ合衆国
America



南アフリカの家庭料理ミートパイ！！

残った煮物の ボボティ

調理時間：40分

4人分

●材料

☆残り物の煮物 …………… 100g位
☆合いびき肉 …………… 150g位
☆スライスアーモンド …… 大さじ2
☆カレー粉 …………… 小さじ1
刻みパセリ …………… 適量
★卵 …………… 2個分
★牛乳 …………… 100ml

●作り方

- ①ボウルに☆を入れて煮物を潰すようによく混ぜる。
- ②耐熱容器に①を入れて表面を平らにし、混ぜ合わせた★を流し入れる。
- ③180度のオーブンで30分ほど焼きパセリを散らす。

南アフリカ共和国
Republic of South Africa



余った焼肉のたれでジャマイカ料理を体験！

焼肉のたれで 簡単ジャークチキン

調理時間：15分

4人分

●材料

鶏肉（塊でも骨付きでもよい） …… 300g
◆かぼす果汁（レモン） …… 大さじ2
◆リンゴ酢 …… 大さじ2
◆オリーブオイル …… 大さじ5
焼肉のたれ …… 大さじ6
ナツメグ・シナモン・クミン・
オールスパイス・黒こしょう …… 小さじ1
タイム …… 大さじ1
（レッドペッパー 小さじ2） …… 好みて

●作り方

- ①鶏肉以外のすべての材料をボウルに入れて混ぜる。
 - ②鶏肉を①に入れてよく揉みラップをし一晩寝かせる。
 - ③フライパンに油を敷き（分量外）、漬けダレと一緒に中火で両面を焼く。骨付き肉の場合はクッキングペーパーを敷いたオーブン皿に②を並べ、170度のオーブンで約20分焼く。
- ※スパイスは全て揃えなくても美味しく出来ます

ジャマイカ Jamaica



現地ではトルティージャと呼ばれる卵料理

余りお野菜で スパニッシュオムレツ

調理時間：15分

4人分

●材料

卵 …… 3~4個
端っこ野菜など余ってる野菜 …… 大人の両手くらい
オリーブオイル …… 大さじ5
塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々

●作り方

- ①根菜類はスライスし、葉物はざく切りにする
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の根菜類を先に入れ揚げ焼きにする。色づいてきたら葉物を加えて15秒ほど炒める。
- ③ボウルに卵を溶き、塩・こしょうを加え、②を入れひと混ぜする。
- ④フライパン（②で使用した物）に③を入れ裏表を弱火で10分ほど焼く。

スペイン Spain



**親子で世界旅行気分！
食べきり使いきりクッキング！**

【日程】 令和4年11月27日（日）

【会場】 J:COMホルトホール大分 キッチンスタジオ

主催：大分市環境部ごみ減量推進課



※各種コンテスト等へのレシピの流用はご遠慮ください。