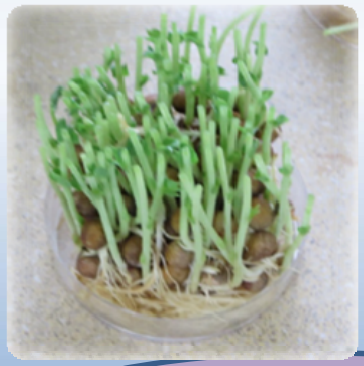
みなさ～ん
そこの野菜の切れ端
まだまだ使えますよ～

「リボベジ」で
ゴミを減らしませんか？

リボベジとはリボーン・ベジタブルで
再生する野菜という意味です。



リボベジをした野菜を使って考案したリボベジレシピも載せています。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください！

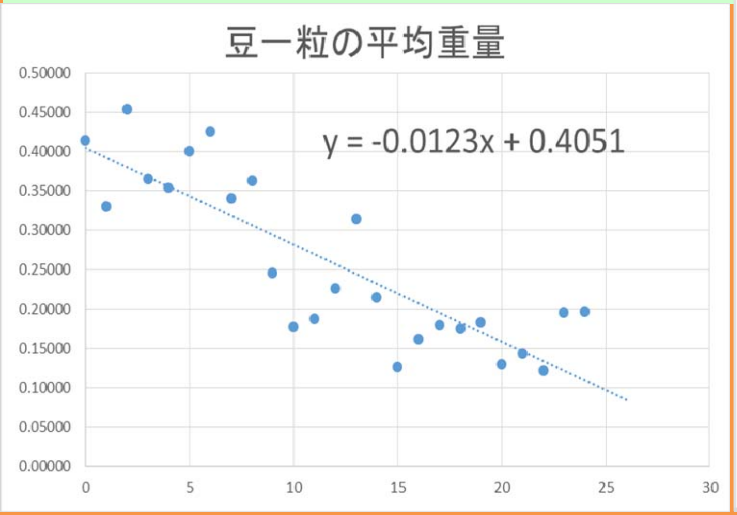
大分東高校
リボベジ研究会

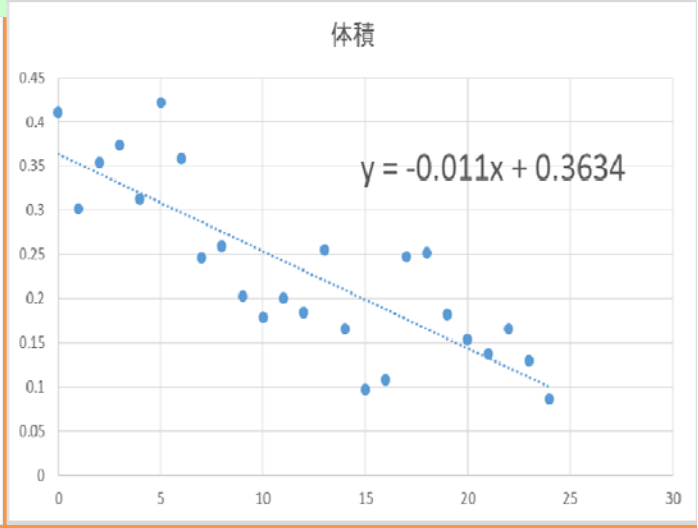
しってました？？　リボベジってゴミも減らせるんです。

豆苗のリボベジによる根の重量変化　単位グラム

	リボベジ開始	1回目収穫時	2回目収穫時	減量値	減量比（%）
試験区①	54	52	37	17	**31%**
試験区②	48	50	32	16	**33%**
試験区③	49	38	27	12	**24%**
試験区④	23	22	12	11	**48%**
平均				14グラム	**31%**

豆苗のリボベジを行うとそのままゴミとして捨てるよりも、重量と容積を減らして生ゴミを減らすことが出来ます





楽しく簡単にできる【リボベジ】の方法紹介します。

リボベジとは？

　リボーン＝（再生）・ベジタブル＝（野菜）の略で再生する野菜という意味です。
方法はとても簡単です。
料理で使った野菜の根や切れ端を水につけておくだけで再び食べる部分を作り出す方法です。
リボベジは食費の節約もできて生ゴミを減らすことができます！
何よりも野菜を成長して行く姿を見る楽しみもあります。
豆苗・大根・人参・カブなど色々な野菜で楽しむことができます。

～リボベジのやり方～

① 料理で使った野菜の根や切れ端を容器に水を入れてつけます。
（旬の野菜を使うと育てやすいです。）
② 水が少なくなったらつぎ足します。水が汚れたら全部交換します。
③ 成長の様子を見ながら食べ頃になったら収穫します。（季節によって生育日数は違います）

豆苗・・・春・夏・秋・冬オールシーズンOK

エンドウ豆の若菜を食べます。
リボベジが一番簡単にできる野菜です。

Q どの部分で切ればいいの？

7cmくらいで
切り取る

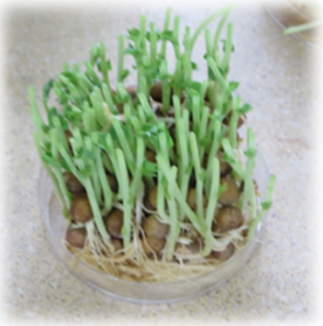
よく見ると
芽が2つあるので
この部分は残す

Q 水の量はどれくらい入れるの？

多すぎても、少なすぎても
枯れるので、根の部分が半分くらいかくれるほどにする

Q どれくらいで大きくなりますか？

１０日で１回。
３週間すると２回収穫できます。



ダイコン・ニンジンは茎を使ってみましょう！

ダイコンの場合
秋・冬がシーズン

茎の部分を残して水につけると大根葉がとれます。

ニンジンの場合
春がシーズン

茎の部分を残して水につけると人参葉がとれます。

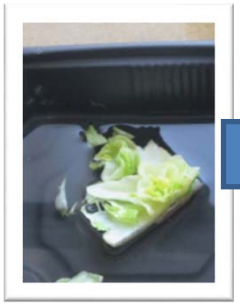
Q　ダイコンとニンジンのリボベジのコツは？

① 茎の部分を**3cm**くらい残しましょう
② 水は茎が**半分つかるくらい**にしましょう。

キャベツ・レタスは芯（しん）を使ってみましょう！

キャベツの場合　秋がシーズン

レタスの場合　冬がシーズン



Q　キャベツ･レタスのリボベジのコツは？？

① キャベツ･レタスは**浅い容器**がよい
② 水は**少なめ**がよい。

じょうずにリボベジをやるために

1　夏は涼しいところでやりましょう

ポイント

夏場は注意しましょう。
水のこまめにかえて
風通しのよい涼しいところにおいて下さい。

2　切れ端は少し大きめに

○

×

ポイント

切れ端が小さすぎると栄養が足りずに枯れてしまいます。少し大きめがいいでしょう。

3　水は入れすぎない

- 豆苗であれば根が半分くらいの量。
- ダイコン・ニンジンは切れ端の半分くらい
- 多すぎると野菜そのものが腐ってしまいます
- 少なすぎると枯れてしまいます

家の中で野菜が育っていくのをみるのも楽しいですよ
- 野菜の切れ端
- 容器（何でもよい）
- 水（水道水）があれば、誰でもできます

皆さんもチャレンジしてみましょう！！

リボベジ研究会のリボベジレシピ

① 豆苗だんご

【材料】

豆苗	30㌘
白玉粉	50㌘
水	40㌘
砂糖	大さじ 1
超しっとりごま	大さじ 1

【作り方】

①豆苗は湯がいてみじん切りにしておく
②ボウルに①と白玉粉を入れて少しずつ加えながらよくこねる
③②を一口大に丸めて茹で、浮き上がって1分経ったら冷水にとる
④器に盛り金ごますりごまと砂糖を合わせたものを振って完成

豆苗ペースト
1 豆苗は根を落として重さを量る。その重さの半分の水を用意する
2 豆苗をさっと水洗いして約1分茹でる
3 茹でた豆苗に1で用意した水を加えてミキサーにかける

② 簡単ごまポン酢サラダ

【材料】

ささみ	2～3本
豆苗	40～60㌘ （リボベジ1回分）
ニンジン	1／3本 大根葉 リボベジ分
塩	少々
ごま油	大さじ 3
ポン酢	大さじ 3
酒	大さじ 1

【作り方】

①ささみを茹でる
②茹でる間にドレッシングを作る
③ささみをさいてドレッシングを合わせる
④豆苗をさっとゆでる
⑤豆苗とささみを和える

③ 豆苗と人参葉の味噌焼きそば

【材料】

豆苗	40～60㌘ （リボベジ1回分）		
人参葉	リボベジ1回分		
きゃべつ	1/4玉		
油揚げ	1枚		
麺	1玉		
味噌	適量	焼きそばソース	適量
サラダ油	適量	もやし	適量

【作り方】

①調理料をすべて合わせてたれを作る
②フライパンにサラダ油を入れて温める
③キャベツを炒める
④油揚げを入れて炒める
⑤麺とタレを入れて炒める
⑥豆苗と人参葉を入れてサッと炒める
⑦お皿に盛りつけてできあがり

④ ささみと豆苗のピリ辛和風パスタ （2名分）

【材料】

パスタ	140㌘
ささみ	3本
昆布茶	少々
白ワイン	大さじ2
輪切り唐辛子	適量
だしの素	小さじ 1 しょうゆ 大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
きざみ海苔	適量

【作り方】

①パスタを茹でる ※ゆで時間はパスタによる
②ゆであがったらオリーブオイルを混ぜる
③ささみを茹でる
④ゆであがったらフライパンにうつしたパスタにちぎり入れる
⑤④に豆苗を投入
⑥全体をよく混ぜ合わせる
⑦全体がよく混ざったら調味料を入れる
⑧全体をよくなじんだらお皿に盛りつけてきざみ海苔を入れて完成

“おいしい大分” わが家のエコ料理コンテスト

平成２７年度 最優秀賞レシピ

大分県

エコ料理の名前

リボベジクッキング
～リボベジ野菜を使って栄養満点ディナーで生ゴミ減量、家計もエコ～
〇リボビンバ　〇鶏ガラリボベジギョーザスープ

エコのポイント

・豆苗、大根葉のリボベジ
リボベジとは、リボーンベジタブルの略で、再生するという意味。
豆苗や大根葉の切れ端を水につけて葉を再生すれば、材料費の節約・ごみ減量につながる。

作り方

〈リボビンバ〉

① ニンジンを千切り、豆苗は半分、ニラは３～４㎝程に切る
ニンジンは皮をむかずに切ることでゴミを減らす
② 各野菜を茹でる。茹でるときに色の薄い野菜から茹で水替えを省き節水する
③ 茹でた野菜を冷ます
④ ③をごま油と味噌だれであえる
⑤ ごま油で小間切れ肉を炒め、鶏ガラスープの素で味付けをする
⑥ ご飯の上に盛り付けて完成

〈鶏ガラリボベジギョーザスープ〉

① ニンジンを千切り、ハクサイ・大根葉をざく切り、豆苗をみじん切りにする
② 合挽肉と豆苗をあわせ、塩コショウで味付けをする
③ ギョーザの皮で２を包み、ギョーザを作る
④ 沸騰させたお湯に火の通りにくいものからゆでる
⑤ 塩コショウ、鶏ガラスープの素で味付けをする
⑥ 余熱で煮込み完了

材料と分量（４人分）

〈リボビンバ〉
〇リボベジを最大限活用したビビンバ
牛薄切り肉　200g
もやし　1／2袋
ニラ　1／3束
ニンジン　1／6本
シメジ　1／3パック
豆苗　100g(リボベジ含)
鶏ガラスープの素　少々
塩　少々
〇味噌だれ
味噌・醤油　大さじ1
酢　・砂糖　大さじ1
ラー油　小さじ1

〈鶏ガラリボベジギョーザスープ〉
ハクサイ　1／4個
ニンジン　1／2本
合挽ミンチ　200g
リボベジ野菜
＊豆苗　適宜
＊大根葉　適宜
＊ハクサイ　適宜
ギョーザの皮　10枚
鶏ガラスープの素　大さじ3
塩コショウ　少々

材料費（米を除く）の金額
１回目６７４円
リボベジ活用５７４円

調理時間
50分

熱 源
ガス