



最優秀

### MOTTAINAI・カムカム揚げ

レシピ作成: 岡山市 岡本敏子さん

**材料(2人分)**  
 煮干し(出汁をとった後のもの).....60~70g  
 出汁昆布(出汁をとった後のもの).....15~20g  
 かつおぶし(出汁をとった後のもの).....適量  
 大豆水煮缶(又はドライパック).....120g  
 白ごま、青のり.....適量  
 A てんさい糖・大さじ2.5~3 日本酒.....大さじ1  
 しょうゆ.....大さじ3 豆板醤.....小さじ1/3  
 みりん.....大さじ1  
 揚げ油(2~3回使用後のものでよい).....適量

**作り方**  
 ①出し汁をとった後の煮干し(はらわたは取り除いておく)は水分を半日位乾燥させてから(数回分冷凍しておく)素揚げにする  
 ②昆布はごく細く千切りにする  
 ③大豆の水煮は水分をよくきってから片栗粉をまぶし揚げ油で揚げておく  
 ④かつおぶしはフライパンでから炒りしてばらばらにしておく  
 ⑤鍋にAの材料と②の昆布を加えて煮立て、トロりと煮詰めたら①③を加えて全体をかきまぜる  
 ⑥器に⑤を盛り、白ごま、青のり、④のかつおぶしをふる。彩りを添えるためお好みによりラーペラス等の上に盛り付け

### これさえあれば

レシピ作成: 久米郡 田中佑実さん

**材料(2人分)**  
 梅ジュースの梅.....5粒ぐらい  
 ラッキョ酢.....大さじ3  
 しそ.....10枚  
 ネギ.....3本  
 ゴマ.....大さじ2  
 ミョウガ.....4~5個  
 キュウリ.....1本  
 ちりめんじゃこ.....20g

**作り方**  
 ①梅ジュースの梅を取り出し、包丁でこまかく切る。(シワシワのものは包丁でけずり、やわらかいものはつぶす)  
 ②しそは千切りにする  
 ③ネギは小口切りにする  
 ④ミョウガは千切りにし、酢水につけ、水気をしぼる  
 ⑤キュウリはうす切りにし、塩をふってしんなりしたら水気をしぼる  
 ⑥具をすべて混ぜ、ラッキョ酢であえ、ゴマをふって完成



優秀



優秀

### ふんわりベジがんも

レシピ作成: 岡山市 五賀洋佳さん

**材料(2人分)**  
 木綿豆腐.....1/2丁  
 卵.....1/2個  
 鶏ガラスープの素.....小さじ1  
 オイスターソース.....小さじ1  
 片栗粉.....大さじ1

人参(皮つき).....大根(皮つき).....合わせて50g  
 ビーマン.....※野菜炒めの残りOK  
 キャベツ.....豚肉.....適量  
 揚げ油.....適量

**作り方**  
 ①豆腐は水切りするが、レンジで加熱しておく  
 ②野菜は細かく刻む。(フードプロセッサーでも可)  
 ③すべての材料をよく混ぜ、スプーンを使って揚げていく  
 ④キツネ色に揚がれば完成!※味付けてある野菜炒めや煮物を使う場合、オイスターソースを控えるなどしてください  
 ※ソースや塩を添えて食べてもおいしいです

### おいしくカワったたきごみ丼

レシピ作成: 岡山市 なかしまさやかさん 中島淳子さん

**材料(2人分)**  
 だいこんの皮.....3cm×1周  
 にんじんの皮.....1/2本分  
 キャベツの芯.....少々  
 ぶなしめじ.....1/4パック  
 あげ.....1/2枚  
 刺身醤油.....1袋  
 塩.....少々

お米.....1.5合  
 ナスの皮.....1本分  
 あげ.....少々  
 ごま.....少々  
 きざみねぎ.....少々  
 オリーブオイル.....大さじ3  
 イタリアンハーブミックス(塩).....適量

**作り方**  
 ①やさいの皮やあげを切って、ぶなしめじ、調味料を入れ、お米と一緒に炊く  
 ②ナスの皮、あげを切り、ねぎ、ごま、オリーブオイルとイタリアンハーブミックス(塩)で炒める  
 ③①の上に②を入れて出来上り



優秀



優秀

### パッと鮮やか! 彩りサラダ巻き

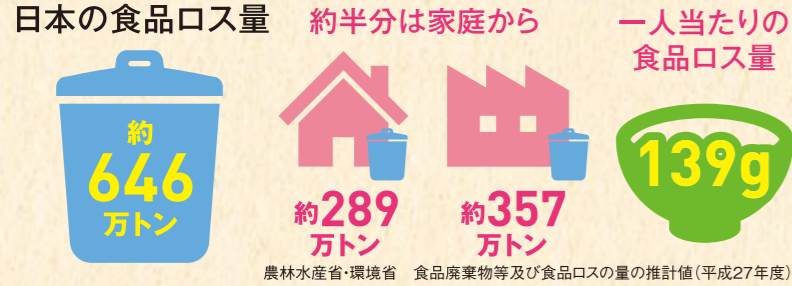
レシピ作成: 岡山市 奈良井飛鳥さん

**材料(2人分)**  
 米.....1.5合  
 ぶどうの皮.....1房分  
 寿司酢.....少々  
 寿司のり(板のり).....2枚  
 卵.....1個  
 きゅうり.....1/4本  
 三つ葉.....10本  
 カニ風味かまぼこ.....6つ  
 ツナ(オイル不使用).....1缶

マヨネーズ.....大さじ1  
 塩(卵用)・ひとつまみ  
 しょうゆ.....適量

**作り方**  
 ①水200mlとぶどうの皮を鍋に入れ5分程煮出す。洗米後の米に煮汁と皮を入れ、炊飯器の目盛りまで水を足し、炊く  
 ②炊きあがったら寿司酢を入れ、しゃもじで混ぜ、冷ます  
 ③卵は塩を入れて溶き、薄焼き卵にして細く切る  
 ④きゅうりは縦に切り、種の部分も切りおとしておく  
 ⑤三つ葉はさつと茹で、冷水にとり、水気をきっておく  
 ⑥ツナは水気をきり、マヨネーズと和えておく  
 ⑦巻きすの上に海苔、ご飯をのせて③~⑥の具と、カニ風味かまぼこを彩りよくせる。巻き寿司の要領で巻き、1本を8等分に切る。お好みでしょうゆを添える

### 「食品ロス」とは 本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のこと。



日本国内における年間の食品廃棄量は食料消費全体の3割にあたる約2,842万トン。うち、可食部分と考えられる食品ロス量は約646万トンです。これは日本人一人当たりが、毎日お茶碗1杯分(約139g)の食品を捨てていることと同じです。

**食品ロスが引き起こす主な問題**  
**「環境問題」** 水分の多い食品は運搬や焼却で大量のCO2を排出し、地球温暖化の原因ともなります。  
**「食料問題」** 世界の9人に1人が栄養不足(8億人)という現状で、一方では大量の食料廃棄物が処分されています。



※掲載レシピは「のこすたべよう料理レシピコンテスト」の最優秀賞・優秀賞受賞作品です。



最優秀

### オレンジまるごとレアチーズケーキ

レシピ作成: 総社市 森田満奈穂さん

**材料(2人分)**  
 オレンジ(国産).....1個  
 クリームチーズ.....100g  
 プレーンヨーグルト.....100g  
 クッキー.....10枚  
 バター.....25g  
 ハチミツ.....15g

砂糖.....60g  
 セラチン.....2.5g  
 水.....75g

**作り方**  
 ①オレンジを3等分に切り、真ん中の部分をうすく輪切りにし、水50mlと砂糖10gを鍋に入れてうす切りオレンジをならべ、おとしぶたをして煮る  
 ②3等分にしたオレンジの残ったものを5mm角に切り、鍋に砂糖20g、ハチミツ、バター5g、水少々を入れ煮る  
 ③クッキーを袋に入れ割り、バターを入れよくまぜてケーキの型にしきつめる  
 ④クリームチーズ、プレーンヨーグルト、砂糖をまぜ、熱湯でとかしたセラチンをまぜ、オレンジも入れながら型に流し入れる  
 ⑤冷蔵庫で冷やしかためて②のをせたら完成

おやつ部門

### どーなっとう?

レシピ作成: 総社市 奥田裕子さん

**材料(2人分)**  
 納豆.....1/3パック  
 ホットケーキミックス.....50g  
 卵.....1/3個  
 プレーンヨーグルト.....10g  
 砂糖.....10g  
 味噌.....3g  
 揚げ油.....適量  
 粉砂糖.....適量

**作り方**  
 ①ボールに納豆、卵、プレーンヨーグルト、砂糖、味噌を入れ、泡立て器でよく混ぜる  
 ②ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで粉っぽさが無くなるまで全体を混ぜ合わせる  
 ③②をスプーンですくって丸くし、160℃の油に入れ、こんがり揚げる  
 ④お好みで粉砂糖をかける



優秀



優秀

### かぼちゃまるごとふんわりケーキ

レシピ作成: 岡山市 以南詩乃さん

**材料(2人分)**  
 かぼちゃ.....170g  
 薄力粉.....75g  
 卵.....3個  
 パニエッセンス.....1~2滴  
 砂糖.....(50g、20g)70g  
 サラダ油.....大さじ2  
 水.....40ml

**作り方**  
 ①かぼちゃのわた、種を取り、種はローストしておく  
 ②実とわたはレンジでチンしてつぶす  
 ③卵黄に砂糖を20g入れて、白くもったりするまで泡立てる  
 ④油を入れて混ぜてから水を入れてさつと混ぜる  
 ⑤ふるった薄力粉をいれる。(だまが残らないように混ぜる)  
 ⑥卵白に砂糖50gをいれてメレンゲをつくる ⑦卵黄生地に⑥を混ぜる  
 ⑧3回くらいに分けてメレンゲを卵黄生地に混ぜる  
 ⑨型に入れ、お好みで表面に種をくいだいたものを入れる ⑩オーブンで焼く

### ぶどうの皮のガレット風と すりおろしすだちのヨーグルト

レシピ作成: 倉敷市 藤原貞子さん

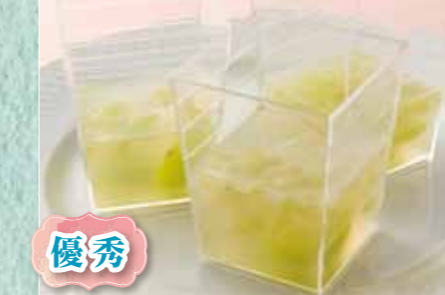
**材料(2人分)**  
 ぶどうの皮(デラウェア).....1房分  
 牛乳.....20cc  
 卵.....1個  
 ホットケーキミックス.....70g  
 バター.....チューブで2cmくらい

すりおろすだち.....1個  
 ガムシロップ.....2個  
 ヨーグルト(無糖).....大さじ4

**作り方**  
 ①ぶどうの皮を包丁でみじん切りにし、すりばちでする  
 ②①に牛乳、卵、ホットケーキミックス、バターを加え、混ぜる  
 ③フライパンで焼き色がつくまで弱火で焼く  
 ④すだちをおろし金ですりおろし、ガムシロップと混ぜ、ヨーグルトにのせる



優秀



優秀

### シャインマスカットの贅沢ゼリー

レシピ作成: 笠岡市 築地信さん

**材料(2人分)**  
 シャインマスカット.....10粒  
 水.....120ml  
 砂糖orてんさい糖.....30g  
 白ワイン.....30ml  
 お湯.....50ml  
 セラチン.....2.5g

**作り方**  
 ①シャインマスカットの傷んでいる部分を取り除く。傷んでいる部分が多い粒は刻んでおく  
 ②水、砂糖を煮立たせる。白ワインを加え、アルコールが飛ぶまで煮立たせる  
 ③②にお湯で溶かしたセラチンを加え、冷ます  
 ④グラスに刻んだシャインマスカットを敷き、粒のままのシャインマスカットを入れる  
 ⑤④に③を注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やしたら完成