

## ごみのん通信第17号あまりものレシピ

### 「調味料編」



中野区ごみ減量キャラクター  
ごみのん

区で作成している、ごみ減量・リサイクル情報通信「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第17号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「調味料」使いきりレシピを掲載。なかのエコフェア2021の会場アンケート調査で、過去1か月程度の間捨てた食品の第1位は「調味料」でした。今回はその中でも、トップクラスに上がる「豆板醤」「柚子胡椒」「粒マスタード」をしっかりと使える「定番以外の料理」をご紹介します。

### 今回のレシピ

1. 豆板醤のピリ辛きゅうり
2. 豆板醤入りもやしのナムル風
3. ピリ辛甘みそポテト
4. チキンソテーフレッシュトマトソース柚子胡椒風味
5. 鶏のから揚げハニーマスタード
6. そうめんタレ 3種
7. ディップソース 3種

#### 1. 豆板醤のピリ辛きゅうり



#### 材料（2人分目安）

- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1/3

#### 【合わせ調味料】

- ・豆板醤 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/3
- ・白ごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

#### 【ポイント】💡

夏が旬のきゅうりをピリ辛調理でたっぷり食べられます。

#### 作り方

- (1) きゅうりをたたいて、食べやすい長さにカットし、塩をまぶしておく。
- (2) きゅうりから水が出てきたら絞って、合わせ調味料と一緒にビニール袋に入れて冷蔵庫で30分ほど冷やして、完成。3日くらい美味しく食べられます。

## 2. 豆板醤入りもやしのナムル風



### 材料（2人分目安）

・もやし 1袋（200グラム）

### 【ポイント】💡

レンジ調理で夏でも暑さ知らず。お財布に優しく、豆板醤でご飯が進みます。

### 【合わせ調味料】

・豆板醤 小さじ1  
・ごま油 大さじ1  
・しょうゆ 小さじ2  
・鶏がらスープの素 小さじ1  
・おろしにんにく 少々  
・白ごま 小さじ1

### 作り方

- (1) もやしは洗って、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて600Wのレンジで2分加熱する。（様子を見て加熱時間を追加する）
- (2) 絞ったもやしと【合わせ調味料】を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やしたら、完成。

## 3. ピリ辛甘みそポテト



### 材料（2人分目安）

・じゃがいも 250グラム  
・油 大さじ1

### 【ポイント】💡

福島郷土料理、みそかんぷらのピリ辛アレンジ。この合わせ味噌は、回鍋肉風の野菜炒めなどに使えます。

### 【合わせ味噌】

・豆板醤 小さじ1  
・砂糖 大さじ1~2  
・赤味噌 大さじ1  
・しょうゆ 小さじ1

### 作り方

- (1) じゃがいもは洗って皮をむき、一口大に切って水にさらしてから、600Wのレンジで2分加熱する。様子を見て、加熱時間を追加する。
- (2) 鍋に油を入れ、じゃがいも全体をこんがり揚げ焼きにする。
- (3) 中心まで火が通ったら、【合わせ味噌】をからめて、完成。

#### 4. チキンソテーフレッシュトマト柚子胡椒風味



##### 材料（2人分目安）

- ・鶏もも肉 2枚  
(100グラム×2)
- ・塩 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・トマト 200グラム  
(ミニトマトでも可)
- ・柚子胡椒 (チューブ)  
7センチ (7グラム)
- ・オリーブオイル 小さじ1

##### 【ポイント】💡

完熟した生のトマトを加熱すると甘みが増し、柚子胡椒をたっぷり入れても負けません。

##### 作り方

- (1) 鶏肉に塩を振っておき、トマトは一口サイズにカットする。
- (2) フライパンに油を入れ、鶏肉を皮目からこんがり焼き、そのあと両面をしっかりと焼く。
- (3) 別のフライパン、または鶏肉を取り出して、一度ふき取ったフライパンにオリーブオイルを入れて、トマトを少し水が出るまで中火で加熱する。
- (4) (3) に柚子胡椒を加えてソース作り、チキンにかけて、完成。

#### 5. 鶏のから揚げハニーマスタード



##### 材料（2人分目安）

- ・鶏肉 約200グラム (もも肉でも胸肉でもOK)
- ・塩 小さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ2
- ・油 大さじ3

##### 【A】

- ・粒マスタード 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1

##### 【ポイント】💡

惣菜のから揚げのアレンジにも使えます。

##### 作り方

- (1) 鶏肉を一口サイズにカットして塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- (2) フライパンに油を入れて揚げ焼きにする。(揚げてもOK)
- (3) ボウルに【A】を入れて、よく混ぜる。
- (4) (3) に(2)を入れて和えて、完成。

## 6. そうめんタレ 3種



### 材料（2人分目安）

・めんつゆ 120ml  
（ストレートタイプ）

### ①さっぱり冷麺風

・豆板醤 小さじ1  
・酢 大さじ2

### ②さわやか夏向き

・柚子胡椒 小さじ1  
・水 大さじ2

### ③酸味と粒々がアクセント

・粒マスタード 小さじ1

### 作り方

めんつゆ 120ml に対して、お好みで①、②、③を入れて、そうめんつゆをアレンジ。

## 7. ディップソース 3種

マヨネーズに混ぜて、野菜スティックなどのディップソースに。



### 材料 ※好みに合わせて調整

①マヨネーズ 大さじ2

豆板醤 小さじ1/2

②マヨネーズ 大さじ2

柚子胡椒 小さじ1/2

③マヨネーズ 大さじ2

粒マスタード 小さじ1

### 作り方

マヨネーズ大さじ2に対してお好みで①、②、③を混ぜて、ディップソースをアレンジ。