

# とくしま根源ソイ春巻き 鳴門のらっきょうタルタル添え

●調理時間：約60分 ●費用(1人分)：約400円

考案者 藍住町 A・S 様



## エシカル・ポイント!

徳島県産の人参、レンコンやさだち、らっきょうを使った地産地消料理です。食品廃棄はほぼなく、栄養も逃さずに取れます。人参とレンコンをおろした後の不要な絞り水分を野菜出汁として使う点と、大豆の代替肉を使う点もポイントです!

## Recipe

### 材料 (1人分)

#### ●とくしま根源ソイ春巻き

蒸し大豆	67g
藍住の人参	50g(3分の1本)
鳴門のレンコン	70g(大3cm)
大葉	3枚
春巻きの皮	3枚
しょうがすりおろし	小さじ1
ニンニクすりおろし	小さじ1
醤油	小さじ3分の1
片栗粉	小さじ2
カレーのルー	4g

#### ●タルタルソース

鳴門のらっきょう甘酢漬	4粒
玉ねぎ	30g
ゆで卵	2分の1個
マヨネーズ	適量(約大さじ1)
塩コショウ	少々
すだち	2分の1個

#### ●野菜出汁味噌汁

味噌	小さじ1
乾燥カット鳴門無塩ワカメ	ひとつまみ

### 作り方

#### ●とくしま根源ソイ春巻き

- ①蒸し大豆をフードプロセッサーで練る。
- ②人参とレンコンは皮のまま、おろし器でおろす。野菜の水分を絞り、①と混ぜる。その水分は別の容器に取っておく。
- ③しょうが、ニンニク、醤油、片栗粉を②に入れ、カレーのルーは、包丁で削ぎ、細かくして、②と混ぜ、手でよく捏ねる。
- ④春巻きの皮をひし形に置き、大葉を置き③を大葉の上に乘せて、平らに包む。
- ⑤少なめの油で170℃で5分程揚げ焼きにする。

#### ●鳴門のらっきょうタルタル

- ①らっきょうと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ゆで卵を細かく潰し①と混ぜる。
- ③マヨネーズと塩コショウを入れ、混ぜる。
- ④盛り付けてから、すだちの皮をすりおろす。

#### ●野菜出汁味噌汁

- ①取っておいた野菜の絞り水分を出汁とし、水不足して、合計230mLにして、鍋にかける。(絞り水分は約50mL)
- ②ワカメを入れ、ひと煮立ちしたら、味噌を溶き、火を止めて完成。

みんなの  
考案  
レシピ

# 地元の食材を使ってムダなく美味しい料理にチャレンジ! 徳島エシカルレシピBOOK

徳島エシカルレシピコンテストに応募いただいた方の中から優秀レシピを厳選!



# 徳島のチヂミ

●調理時間：約15分 ●費用(1人分)：約200円



考案者 三好市 Y・O 様



## エシカル・ポイント!

徳島県産の青唐辛子(みまから)やさだち、人参などの野菜、タンパク質には、フィッシュカツなど地元の食材を使う事で、輸送コストが削減できます。また、廃棄してしまいがちなおからを食材として再利用!

## Recipe

### 材料 (1人分)

●生地	
薄力粉	50g
おから	50g
卵	1個
水	90cc
塩	少々
●具	
青唐辛子(みまから)	5本
人参	20g
フィッシュカツ	半枚
ニラ	50g
赤パプリカ	30g
●タレ	
出汁醤油	大さじ1
水	大さじ1
すだち酢	大さじ2
おろしニンニク	小さじ1
すりごま(白)	大さじ2
細ネギ	1本
●飾り	
すだち	適量
糸切り唐辛子	適量

### 作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、水、薄力粉、おから、塩を加え、混ぜる。
- ②青唐辛子(みまから)は、半分に切って、種を取り除き、横に千切りにする。
- ③人参は3センチの長さの千切りにし、赤パプリカは7ミリくらいの角切りにする。
- ④ニラは3センチに切り、フィッシュカツは2センチの長さで幅5ミリに切る。
- ⑤切れた具を①の生地に入れ、混ぜる。
- ⑥タレの材料を混ぜて、細ネギを小口切りにしたものをタレに散らす。
- ⑦フライパンに胡麻油を入れ、あたたまったら、生地を薄く押し付けながら入れ、焼く。ひっくり返して、裏も焼く。
- ⑧ひし形に切って、皿に盛り、糸切り唐辛子とすだちを添える。



# そば米のミネストローネ

●調理時間：約80分 ●費用(1人分)：約130円

考案者 徳島市 Y-I様



## エシカルポイント!

普段は捨ててしまう野菜の皮や芯などを出汁に利用。さらに獣害対策として捕獲された鹿の肉も有効に活用しています! 徳島の郷土料理であるそば米汁を洋風にアレンジしたレシピです!

## Recipe

### 材料(1人分)

そば米	10g
鹿肉(下茹で済み)	20g
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/2個
キャベツ	2枚
かぼちゃ	30g
なす	1/2本
ピーマン	1個
ニンニク	1/4かけ
水	500mL
酒	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
酒	小さじ1
塩コショウ	少々
パセリ	適量

### 作り方

- キャベツ以外の野菜と鹿肉を1cmの角切りにする。鹿肉はやや細かく食べやすい大きさに切る。キャベツを小さめのざく切りにする。ニンニクをみじん切りにする。野菜の皮や芯、ヘタなどは出汁に使用するためとっておく。
- ①でとっておいた野菜の切れ端等をよく洗い、鍋に入れる。Aを加え、弱火で20~30分煮込み、火を止める。
- ポウルにザルとキッチンペーパーをのせ、野菜を濾す。
- 鍋に油を熱し、野菜、鹿肉とニンニクを炒める。全体が炒まったら③の出汁とBを加え、弱火または中火で15~20分煮る。
- ②にサッと洗ったそば米を加え、さらに6~7分煮る。そば米に火が通ったら、塩コショウで味を整える。器に盛り、乾燥パセリまたはパセリをのせる。

### エシカル消費とは?

「エシカル消費」とは「倫理的消費」とも言われ、消費者が環境、人や社会、地域に配慮しながら消費を行い、環境問題や社会問題などの社会的課題の解決を考慮したり、そうした課題に取り組む事業者を応援することです。持続可能な開発目標(SDGs)の17のゴールのうち、特にゴール12「つくる責任 つかう責任」に関連する取り組みです。

# ゆずれんバーガー

●調理時間：約40分 ●費用(1人分)：約200円

考案者 徳島市 N・Y様



## エシカルポイント!

徳島県産の食材を主に使うことで、地産地消のレシピとなっています! レンコンをそのまま皮をむかずに使用することで無駄がなく、環境にも配慮した料理にしました。

## Recipe

### 材料(1人分)

阿波鶏胸ミンチ	20g
大きめレンコン(輪切り)	2枚
レンコン(すりおろし)	40g
大葉	1枚
ゆず味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
薄力粉	50g
小麦粉	適量
冷水	75ml
油(揚げ物用)	100ml
塩コショウ	適量
水(味噌に合わせる用)	小さじ2分の1
ドライパセリ	適量

### 作り方

- 最初に、ゆず味噌を小さじ1、水小さじ2分の1を混ぜておく。大葉を水につけておく。
- 鶏とレンコンのパテ
- レンコン40gをすりおろす。ミンチ20gと混ぜ合わせ塩コショウを適量入れる。少し薄めのハンバーグを作る。
  - フライパンに油を適量引いて①を入れる。中火で見た目が白くなり火が通ってきたら最初で作っておいたゆず味噌をフライパンに入れて弱火で軽く絡める。
  - レンコンの天ぷら
  - ②をしている間にレンコンを1枚4mmで輪切りにする。
  - 薄力粉、冷水、マヨネーズをだまがなくまで混ぜ合わせる。
  - 輪切りレンコンに両面に少し小麦粉を付け④の中に入れる。
  - 油をフライパンに入れて、中火で薄いきつね色になるぐらいまで⑤を揚げる。
  - 全ての工程が終わったら、揚げたレンコンの上に大葉、ハンバーグ、揚げたレンコンの順に乗せて、塩コショウ、ドライパセリを適量ふり、袋に入れたら完成!

### エシカルなレシピとは?

地産地消のレシピや食材廃棄のない、または少ないレシピや残りを再利用したレシピ、認証ラベル(※)のついた製品を使ったレシピなどのこと。このエシカルレシピBOOKに掲載されたレシピはもちろん、それ以外にも様々なエシカルなレシピにチャレンジしてみましょう!  
※有機JASマーク/MSC(海のエコラベル)/エコマーク等