

はじめに

今回は、京葉銀行や千葉大学がある「千葉県」の名産品や出荷量の多い材料を使ったエコレシピを、ネット上で公開されているものの中から千葉大学環境 ISO 学生委員会の学生が選んで紹介します。

千葉の名産を使った エコレシピ

①ピーマンのピーナッツ炒め

参考レシピ: [クックパッド 無駄のないピーマンと竹輪のピーナッツ炒め](#)

手順

- 1.ピーマンはタネを取らずに細切りにし、ちくわは斜めの輪切りにする
- 2.フライパンにごま油をひいてピーマンを炒める
- 3.ピーマンがしんなりしてきたらちくわとピーナッツを入れ炒める
- 4.3 に☆を加えて少し炒める
- 5.お皿に盛りつけて完成！

材料

ピーマン	3 個
ちくわ	1 本
ピーナッツ	適量
ごま油	大さじ 1
☆めんつゆ	小さじ 1
☆みりん	小さじ 1
☆酒	小さじ 1
☆醤油	小さじ 1



Check Point

- ・千葉県が生産量日本一のピーナッツを使って、簡単に素早く作ることが出来る料理を選びました！
- ・実際に作って食べてみたら、ピーナッツが香ばしくて美味しかったです！
- ・ピーマンは種ごとそのまま使っているため、**ごみ**が減ってエコです！

千葉の名産を使った エコレシピ

②電子レンジで簡単！

ホワイトチャーハン

手順

- 1.ごはんを耐熱容器に入れる
- 2.卵白、小口切りにした長ネギ、☆を1に入れる
- 3.ラップをしてレンジにかける
(600W 3分、500W 3分30秒ほど)
- 4.仕上げに黒胡椒をかけ、よく混ぜる
- 5.お皿に盛りつけ、お好みで黒胡椒をかけて、完成！

参考レシピ: [国連協力動画 余った白身で絶品【ホワイトチャーハン】 - YouTube](#)


材料

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| ・卵白 | 2 個分 |
| ・長ネギ
(上の青い部分を使ってください) | 1/3 本 |
| ・ごはん
(サトウのごはん 1 パック、どんぶり 1 杯分) | 200g |
| ☆塩 | 小さじ 1/3 |
| ☆うま味調味料(味の素) | 6 振りほど |
| ☆ごま油 | 大さじ 1 |
| ・黒胡椒 | 適量 |



Check Point

- ・卵白は冷凍保存できます！使うときは流水解凍で大丈夫。賞味期限は 2~3 週間ほど。長ネギを切って冷凍しておくとう調理が楽です！
- ・調理が楽で洗い物も少なく味も美味しいという三拍子揃った最強ごはんです！！黒胡椒とごま油の香りと青ネギのさわやかな風味がベストマッチでした。お世辞抜きでめちゃくちゃ美味しかったです(*´ω`*)疲れていても作れちゃう！！
- ・捨てがち余りがちな卵白とネギの青い部分をふんだんに活用している点がエコポイントです！



千葉の名産を使った
エコレシピ
おまけとまとめ

おまけ ～卵白冷凍保存法～

1. 適当な大きさの容器にラップを敷き、卵白を入れる
2. 卵白の入ったラップを巾着状に巻き、輪ゴムやクリップで縛る
3. そのまま冷凍して保存。流水で簡単に解凍できます

おまけ ～千葉エコ農産物とは？～

「ちばエコ農産物」は、環境保全と食の安全・安心に配慮して栽培された農産物として、千葉県から認証を受けた農産物のことです。詳しくは[こちら](#)。

このエコ農産物認証制度は、千葉県の他にも東京都・福岡県・大阪府など様々な自治体で行われています。皆さんがお住まいの地域ではどんな取り組みが行われていますか？

最後に

千葉県に限らず全国各自治体に様々な名産品が存在しています。地元で作られている素材を積極的に購入し消費することは「地産地消」に繋がり、食品ロスを削減することと合わせて更に地球にやさしい行動をとることができます。是非皆さんも自分が住んでいる地域の名産品を知り、次回スーパーでお買い物をするときには、その産地にまでちょっぴり意識を向けてみてください。

記事作成:千葉大学環境 ISO 学生委員会 鈴木優華、石田奈々実、鈴木結理、佃瑞穂