

## 藤女子大学学生が「B面レシピ™」のメニューを考案 調理で残る食材を無駄なく使い切る「B面レシピ」を通じて、食品ロス削減に取り組む



株式会社 Mizkan（本社：愛知県半田市、代表取締役社長兼 CEO：吉永 智征、以下：ミツカン）は「B面レシピ PROJECT」（以下：同プロジェクト）を、食品ロス削減の日である 10 月 30 日（土）から始動いたしました。このたび、受託研究先である藤女子大学に同プロジェクトに賛同いただき、学生の皆さまに新たな「B面レシピ」を考案いただきました。

### ■B面レシピ PROJECTとは

昨今、食品ロスの問題を含め、SDGs が注目されていますが、生活者からすると「規模が大きすぎる」「一部の意識高い人が取り組むもの」と、自分とは関係なく思ってしまうかもしれません。そこでミツカンは、「食品ロスという社会の大きな課題」を「普段の料理という小さな日常」のアクションから解決できる、同プロジェクトを提案します。

商品の裏面に記載されている多くの「レシピ」は、材料の分量に「1/2」や「1/3」などの表記がされておりそのレシピだけでは材料を使いきれないことが多くあります。そのレシピの現状に着目し、残った食材を使って新しいレシピが作れることをご提案するのが「B面レシピ」です。残った食材の使い道を提案することで、食品ロス全体の約半分を占める「家庭の食品ロス」を、美味しく手軽に削減することに貢献していきます。

➤ B面レシピ サイト：<https://www.mizkan.co.jp/bside-recipe/>

例えば、「ごま豆乳鍋」で余った食材から「天津飯」が作れるレシピや、「焼あごだし鍋つゆ」の余った食材で「あんかけ焼きそば」が作れるレシピなど、「ㄆまで美味しい鍋つゆ™」全 11 品について 33 種類の「B面レシピ」をご用意しました。「ㄆまで美味しい鍋つゆ」の商品パッケージ裏面にてメニューをご紹介するほか、「B面レシピ」サイトでは詳しいレシピもご紹介しています。



## ■藤女子大学の考案したB面レシピのご紹介

今回、藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科 菊池ゼミの皆様には食品ロス削減に繋がる取組みとして「B面レシピ」に賛同いただき、新たにA面レシピ(鍋)とB面レシピをセットで考案いただきました。北海道の郷土料理である石狩鍋風の鍋メニューや、北海道で生産されている食材・水菜等を使ったメニューなど、北海道らしさの溢れるオリジナルメニューとなっています。

### 【①】 A面レシピ:濃厚みそ鍋(石狩鍋風) / B面レシピ:甘酢あんかけ鮭チャーハン



#### ■A面「濃厚みそ鍋」の材料

・生鮭:3切れ、水菜:3/4袋、玉ねぎ:1/2個、人参:2/3本、えのきだけ:1パック、生しいたけ:4枚

#### ■B面「甘酢あんかけ鮭チャーハン」の材料(4人分)

・ごはん:茶碗4杯、水菜:1/4袋、生鮭:1切れ、人参:1/3本、塩、こしょう:適量、玉ねぎ:1/2個、油:小さじ2  
〈A〉穀物酢:小さじ2、みりん:小さじ1、醤油:小さじ1/3、水:1/4カップ、片栗粉:小さじ1

〈甘酢あんかけ鮭チャーハンの作り方〉

- ① 人参、玉ねぎをみじん切りにする
- ② 水菜を3cmに切る
- ③ 油を熱したフライパンに、人参と玉ねぎを入れて炒める
- ④ ③にごはんと鮭と水菜を入れて炒め、塩とこしょうを適量入れる
- ⑤ Aを全て混ぜて、弱火でとろみをつける(チャーハンの上からあんかけをかける)

〈作る際のポイント/藤女子大学より〉

お酢を入れると、味がまろやかになり、さっぱり食べることができます。

### 【②】 A面レシピ:キムチ鍋 / B面レシピ:和風ハンバーグ〜う



#### ■A面 キムチ鍋の材料

・鶏挽き肉:100g、豚挽き肉:100g、水菜:3/4袋、玉ねぎ:2/3個、人参:3/4本、生しいたけ:4枚、大根:2/3本、豆腐:2/3丁

#### ■B面 和風ハンバーグ〜うの材料

・鶏挽き肉:100g、豚挽き肉:100g、豆腐:1/3 丁、玉ねぎ:1/3 個、人参:1/4 本、水菜:1/4 袋、かたくり粉:小さじ1、  
サラダ油:小さじ2、塩・こしょう:適量

<味付け>

・味ぽん:大さじ3、大根おろし:1/3 本

<和風ハンバーグ~うの作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、水菜をみじん切りにする
- ② 鶏挽き肉、豚挽き肉と豆腐を混ぜ合わせる
- ③ かたくり粉でまとめる
- ④ フライパンにハンバーグをサラダ油で焼く
- ⑤ 味付けは、味ぽんと大根おろしでいただく

### 【③】 A 面レシピ:寄せ鍋 / B 面レシピ:チヂミ(魚介入りお好み焼き)



#### ■A 面 寄せ鍋の材料

・白身魚:2 切、えび:4 尾、白菜:1/4 個、水菜:3/4 袋、  
長ねぎ:3/4 本、えのきだけ:3/4 パック、春菊:2/3 束

#### ■B 面 チヂミ(魚介入りお好み焼き)の材料

・小麦粉:1/2 カップ、卵:1 個、えび:2 尾、水菜:1/4 袋、  
えのきだけ:1/4 パック、長ねぎ:1/4 本、春菊:1/3 束、油:大さじ1、水:適量、しお・こしょう:適量

<つけだれ>

・しょうゆ:小さじ3、穀物酢:小さじ1、レモン汁:小さじ1/2

<チヂミの作り方>

- ① えび、水菜、えのきだけ、長ねぎ、春菊を食べやすく細かく切る
- ② 卵と小麦粉と水を混ぜて生地を作る ※水を徐々に足して混ぜることでダマになりにくい
- ③ ①の具材を②の生地に加え、混ぜ合わせる
- ④ 油を敷いたフライパンに③を広げて、両面を焼く

<つけだれの作り方>

しょうゆ、穀物酢、レモン汁を混ぜ合わせる。

<作る際のポイント/藤女子大学より>

歯応え重視の方は、具材を大きめに。食べやすさ重視の方は、細かく小さめに切る。

<商品に関する一般の方のお問い合わせ先>

ミツカングループお客様相談センターHP:<https://faq.mizkan.co.jp>