

2022
かなざわエコ・スイーツ
レシピコンテスト

最優秀賞

加賀
フロランタン



かなざわ エコ・スイーツ レシピ集

ぶどうの皮で
バタークリーム
サンド

洋菓子店
開発レシピ



金沢市

かなざわ エコ・スイーツ レシピ集



目次

2022 かなざわエコ・スイーツレシピコンテスト 受賞レシピ

最優秀賞

- 加賀フロランタン 2



優秀賞

- 紅茶スコーンと林檎ジャム 3
■パイナップルプリン 4



優良賞

- 黄金玉ねぎパウンドケーキ 5
■あつまれ！ベジックーズ 6



洋菓子店開発レシピ

- パン耳かりんとう 7
■ぶどうの皮でバタークリームサンド 8
■余ったご飯カスタードでフルーツサンド 9



- ごみを減らすためには 10

エコ・スイーツ発信事業について

金沢市では、ごみ減量につながるエコクッキングをさらに促進するため、テーマをスイーツに絞り、一般公募によるレシピコンテストと、洋菓子店パティシエによるレシピ開発を行いました。

レシピコンテストでは51作品の応募の中から、書類審査・試食審査を経て、各賞（5作品）を決定しました。また、市内洋菓子店パティシエに協力していただき、パンの耳やぶどうの皮などを使ったエコスイーツ3作品を開発しました。いずれも普段捨てがちな野菜くずや果物の皮、食べきれず余りがちな食材を有効に活用したレシピとなっています。

家庭で手軽に作るができますので、使い切り、食品ロス削減の取組みとしてぜひお役立てください♪

2022

かなざわエコ・スイーツ
レシ・ピコンテスト

最優秀賞

作り方



今村美穂さん作

加賀フロランタン

- クッキー生地を作る。バターを常温に戻し柔らかくする。
- ①にグラニュー糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- 卵をといて少しずつ加え、さらによく混ぜる。
- 薄力粉と塩をふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせたら手でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- オーブンを200℃に余熱する。
- 生地を休ませている間にカラメルの生地を準備する。
棒茶の茶殻をフライパンでポキポキと水分がしっかり飛ばまで炒る。さつまいもの皮は10分ほど水にさらし、取り出してキッチンペーパーで水気を取っておく。
- ④の生地をめん棒で伸ばして8mmの厚さ24×24角くらいにする。
(自宅にある天板や型に合わせて下さい)
天板や型にクッキングペーパーを敷いて生地をのせてフォークで所々穴を開ける。200℃のオーブンで色づくまで15～20分焼く。
- ⑦のクッキー生地の焼き上がりに合わせて鍋に☆の材料を入れて火にかける。弱火で煮詰め、薄茶になったら火を止めて★を入れる。
- ⑦のクッキー生地の上に⑧のカラメルをまんべんなく敷き詰め、180℃のオーブンで20～25分焼く。
- 焼けたら天板や型から取り出し、冷まし切り分ける。

材料

4人前
(90分)

《クッキー生地》(24cm×24cm)

- ・バター(食塩不使用) 100g
- ・グラニュー糖…………… 30g
- ・卵…………… 1個
- ・薄力粉…………… 150g
- ・塩…………… 少々

《カラメル生地》

- ☆バター(食塩不使用) 30g
- ☆はちみつ…………… 30g
- ☆グラニュー糖…………… 60g
- ☆生クリーム…………… 1/4カップ

《お好みで》

- ★アーモンドスライス 25g
- ★加賀棒茶の茶殻… 大さじ6
- ★五郎島金時の皮
(さつまいも)… 中1本分

アピール
ポイント

加賀棒茶や五郎島金時を使用し、金沢らしさ溢れるスイーツになりました。

棒茶の香ばしさとさつまいもの甘さがよく合います◎

家族や友人とほっこりとしたティータイムを楽しんでほしいです!



2022

かなざわエコ・スイーツ
レシピコンテスト

優秀賞

作り方



材料
4人前
(30分)

丹羽真梨菜さん作 紅茶スコーンと 林檎ジャム

《紅茶スコーン》

- ① 溶き卵は30g分量り、牛乳と合わせる。
- ② 大きめのボウルにホットケーキミックス、バターを入れる。手で粉とバターをすくい、手のひらでこすって馴染ませる。
- ③ ②が粉チーズ状になってきたら、牛乳と卵を入れ、ヘラで切るように混ぜる。
- ④ 絞って水気を切った紅茶の出がらしを入れ、ヘラで切るように混ぜて馴染ませたら、20分程冷蔵庫で生地を冷やす。
- ⑤ 打ち粉をした台に手でひと固まりにした生地をのせ、めん棒で1cmの厚みに縦に生地を伸ばす。長い辺を持って3つに折り畳み、もう一度縦に1cmの厚さに伸ばしたら3つに折り畳み、手で2cm程の厚みに整える。
- ⑥ 8等分に生地を切り、表面に薄く残りの溶き卵を塗る。
- ⑦ 180度のオーブントースターで1分半程焼き、焼き色がついたらアルミホイルを被せて15分焼いたら完成！

《林檎ジャム》

- ① 林檎の皮をみじん切りにして、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、木べらでかき混ぜながら弱火で4分程煮る。
※水分が少ないと固まって餡ようになるため、水分多めで火から下ろすのがコツです！餡のように固まったら、レモン汁を大さじ2程足して、火にかけたら戻ります。

《紅茶スコーン》

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・バター（食塩不使用） 50g
- ・牛乳 50ml
- ・溶き卵 1個分
- ・薄力粉（打ち粉用） 適量
- ・紅茶出がらし 2パック（5g程）

《林檎ジャム》

- ・林檎の皮 2個分
- ・砂糖 35g
- ・レモン汁 大さじ2

アピール
ポイント

オーブントースターで作ることができる簡単なおやつです。

イギリス風に、サクサク・フワッとしたスコーンにジャムを塗って、好きな紅茶やコーヒーと召し上がってください。



2022

かなざわエコ・スイーツ
レシ・ピコンテスト

優秀賞



浅野淑子さん作

パイナップルプリン

作り方

- ① パイナップルの芯を薄切りにして、牛乳、砂糖と一緒にミキサーでピューレ状にする。
- ② 卵、牛乳、生クリームをまぜて、ザルでこしてカップに入れる。
- ③ 鍋にカップの下1cmほどの水を入れて中弱火で火をつけ、沸騰したら弱火で8分～10分蒸す。
- ④ 表面が固まっていたら取り出し、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ホイップクリームとパイナップルを飾る。

材料

6人前
(30分)

- ・パイナップルの芯 1個分
- ・卵 2個
- ・牛乳 100ml
- ・生クリーム 50ml
- ・砂糖 50g
- ・飾り用ホイップ
クリーム 適宜

アピール
ポイント

パイナップルの芯は硬くて繊維が多いが、香りがいいのでプリンにしてみました！

さわやかな味です。



2022

かなざわエコスイーツ
レシピコンテスト

優良賞



材料
4人前
(50分)

宮村真優奈さん作

黄金玉ねぎ

パウンドケーキ

作り方

- ① バターを常温に戻す。
- ② ①にサラダ油を加え、滑らかにする。
- ③ ②にグラニュー糖を2～3回にわけて入れ混ぜる。
- ④ 卵と野菜くずをミキサーで攪拌し、③に加える。
- ⑤ ④に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた牛乳パックに流し入れる。
- ⑦ 170℃ 40分オーブンで焼く。

・薄力粉	100g
・サラダ油	50g
・有塩バター	50g
・卵	2個
・グラニュー糖	100g
・ベーキングパウダー	小さじ1

・かぼちゃのわた	1/4 個分※
・小松菜の根本	3本分※
・玉ねぎの青い部分	2枚分※
※3つあわせて	50g



アピール
ポイント

玉ねぎ好きの私が玉ねぎを無駄なく食べようと考えました！

玉ねぎやかぼちゃの風味がして、色合いも最高！

玉ねぎ好きの私にはたまらない♪

2022

かなざわエコ・スイーツ
レシ・ピコンテスト

優良賞



野村京子さん作

あつまれ!

ベジックーズ

作り方

- ① ポリ袋に材料を量る。
- ② 口を閉じふり合わせる。
- ③ ひとかたまりになったら薄くのばす。
- ④ 冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- ⑤ ポリ袋を切り開き適当な大きさに切る。
- ⑥ 鉄板にクッキングシートを敷き生地を並べる。
- ⑦ 170℃のオーブンに入れ、15～20分焼く。

材料

4人前
(50分)

- ・パン粉…………… 20g
- ・てんぷら粉…………… 50g
- ・砂糖…………… 20g
- ・牛乳…………… 20ml
- ・野菜くず※…………… 30g

※ピーマンのわた、たね、人参の皮、へたの回り、かぼちゃの皮、わたなど

アピール
ポイント

ボール、ゴムベラ、泡立て器などお菓子を作る時に必要な器具を使わない。

洗い物が少ない。

夕食の後、思い立ったらすぐ作ることができる。





作り方

パン耳かりんとう

- ① 食パンの耳を2センチ幅の棒状にカットし、オーブンやトースターできつね色に焼く。
- ② サラダ油で焦げない程度に揚げ、油を切る。
- ③ 大きめの鍋に黒砂糖と水を混ぜ、火にかけて1分間沸騰させて、火を切る。
- ④ ③の粗熱をとり、その後再度1分間沸騰させ黒蜜を作る。
- ⑤ ②の食パンを大きめのボウルに入れる。
- ⑥ ⑤のボウルに黒蜜を入れ、熱いうちに食パンに黒蜜をからめて、出来上がり。
※黒蜜が途中で固まってしまったら、残った鍋に少量の水を入れ沸騰させ、鍋に食パンと残った黒蜜を入れ再加熱する。

材料

調理時間
(30分)

・食パンの耳	200g
・黒砂糖	100g
・水	40ml
・揚げ油 (サラダ油)	適量

パティシエ
からの
一言

サンドイッチを作ったときの食パンの耳や、食べきれなくて冷蔵庫に入れてある食パンの再利用お菓子です。

出来上がりは袋に入れて1週間は日持ちするので、ポリポリと少しずつ楽しめます。





作り方

ぶどうの皮で バタークリームサンド

- ① マーガリンを常温に戻し、指でつぶれる硬さになるまで置く。
- ② ホワイトチョコは常温に出しておく。
- ③ 鍋に牛乳とぶどうの皮を入れ1分間沸騰させる。
- ④ ③を裏ごしし、皮を除く。煮汁（約70ml）を使う。
- ⑤ ④にホワイトチョコを入れ溶かし、粉糖、粉ミルク、マーガリンを入れ、ホイッパーで混ぜる。分離した場合は湯せんで温めながら混ぜる。
- ⑥ ビスケットやクッキーに⑤をサンドする。
※絞り袋や、セルクルがあると綺麗に仕上がります。
- ⑦ 冷凍庫で固めて完成です。



材料

調理時間
(40分)

《φ5.5 cm 10 個分》

- ・マーガリン…………… 180g
- ・牛乳……………140ml
- ・ホワイトチョコ……… 70g
- ・粉糖…………… 54g
- ・粉ミルク…………… 5g
- ・ぶどうの皮
(デラウエアまたは巨峰など)
…………… 1 房分
- ・ビスケットやクッキー

パティシエ
からの
一言

ぶどうの皮には栄養やおいしい成分が残っていて、そこに着目して考えました。

ぶどうの皮をもう一度使用して、とっておきのスイーツを作ってみませんか？





余ったご飯カスタードで フルーツサンド

作り方

- ① ゼラチンと水を合わせてふやかす。(硬さ調整ですので、無くてもできます)
- ② ご飯と牛乳をフードプロセッサーで混ぜる。(冷凍のご飯は解凍しておく)
- ③ 鍋に卵黄、砂糖、②を少量取りゴムベラで混ぜる。
- ④ ②の残りと③を合わせ、鍋で混ぜながらグツグツするまで炊く。
- ⑤ ④にバターと①、バニラを入れ混ぜる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷ます。
- ⑦ パンに塗り、好みのフルーツをサンドする。

材料

調理時間
(15分)

・ご飯	100g
・牛乳	200ml
・卵黄	1個
・砂糖	40g
・バター	10g
・ゼラチン	5g
・水	25ml
・バニラエッセンス	少々
・好みのフルーツ	適量
・サンドイッチ用食パン (1.2 cm)	4枚

パティシエ からの 一言

余ってしまったご飯をカスタードクリームにして「クリームサンド」や「タルト」に使ってみては!?

小麦アレルギー対応のカスタードにもなります。



3R

リデュース
Reduce
リユース
Reuse
リサイクル
Recycle

ごみを減らすための大切な心がけ『3R』

①リデュース（ごみを元から減らす）

マイバッグ・詰め替え商品の活用、生ごみ「3きり」運動、食品ロスを減らす

②リユース（繰り返し使う）

ものを大切に長く使う、他の人に譲る、リユースショップ・フリーマーケットの活用

③リサイクル（資源として再利用）

分別の徹底、古紙など集団回収の活用、生ごみの堆肥化、資源搬入ステーション活用



生ごみの減量化 ～生ごみの「3きり」運動～

①使い切り

食材を必要な分だけ購入し、無駄なく活用しましょう！
（例）出掛ける前の冷蔵庫チェック

②食べきり

料理は残さず、おいしく食べきりましょう！
（例）必要な量だけ作って、残った料理はアレンジ

③水きり

生ごみの約8割は水分です。水気をしっかり切りましょう！
（例）水切りネットや電気式生ごみ処理機の活用



食品ロスを減らす取組み

フードドライブ

家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体などに提供する活動です。
市内4カ所に窓口を設置しています。

←詳しくはこちらをご覧ください



フードシェアリング

店頭で売り切れない食品を、必要としている人に紹介・案内し、割引価格で提供する取り組みです。アプリ「TABETE」をダウンロードしておいしくお得に食品ロス削減！



生ごみの堆肥化

家庭から出る燃やすごみのうち約4割は生ごみです。ダンボールコンポストや電気式生ごみ処理機を利用すると、生ごみを堆肥化することができ、ごみの減量化と指定ごみ袋のサイズダウンにつながります。

ごみ減量推進課では、ダンボールコンポストの研修会や電気式生ごみ処理機の無料貸出・購入費補助を行っています。

←詳しくはこちらをご覧ください



■2022 かなざわエコ・スイーツレシピコンテスト協力者

一般社団法人石川県洋菓子協会

(株式会社ふらん・どーる 代表取締役) 会長 金岩 重典

金沢エコライフくらぶ 代表 青海 万里子

北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 ミッション食育グループ

講師 俵 万里子 助手 増 泰

大桑 彩未/北川 舜稀/窪田 綾乃/小谷 彩華/眞田 采奈/瀬戸 希実

寺崎 裕遊/中川 茉耶/中田 麟/細川 玲央/三嶋 咲耶

■洋菓子店開発レシピ協力店

ケーキハウスエンゼル (金沢市福増町南 79-1) 代表 裏野 剣一



エコ・スイーツで
ごみの減量に取り組もう!



3R
リデュース
Reduce
リユース
Reuse
リサイクル
Recycle

発行 金沢市環境局ごみ減量推進課

〒920-8577 石川県金沢市柿木島 1-1
Tel 076-220-2302 Fax 076-260-7193
E-mail gomigen@city.kanazawa.lg.jp



この冊子は、環境に配慮した
用紙・印刷方法を採用しています。

令和 5 年 3 月