

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



2023  
かなざわ  
エコ・スイーツ  
レシピ集



2023  
かなざわ  
エコ・スイーツレシピ  
コンテスト

**最優秀賞**

しっとりチョコ  
バナナピールケーキ



洋菓子店  
開発レシピ

バナナの皮と  
オレンジの皮を使った  
黒糖のパンケーキ



洋菓子店  
開発レシピ

お米とぎ汁プリン



金沢市



# 2023 かなざわ エコ・スイーツレシピ集

レシピ動画は  
こちら ▶▶▶



## 目次

2023 かなざわエコ・スイーツレシピコンテスト  
受賞レシピ



🌸しっとりチョコバナナピールケーキ ..... 2



🌟ちょっと皮とるみかんマフィン ..... 3

🌟皮ごと!? キウイケーキ ..... 4



🌟もちもちポリフェノールドーナツ ..... 5

🌟大根のバイクドチーズケーキ ..... 6

### 洋菓子店開発レシピ



🌟お米とぎ汁プリン ..... 7

🌟お米とぎ汁グラノーラ ..... 8

🌟バナナの皮とオレンジの皮を使った  
黒糖のパンケーキ ..... 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

令和4年度に引き続き、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」としたレシピコンテストの開催と、洋菓子店パティシエによるレシピ開発を行いました。

一般公募のレシピコンテストでは32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、レシピ開発では2店舗の洋菓子店に協力していただき、家庭でできるエコ・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、お米のとぎ汁などを有効に活用したレシピとなっています。

エコ・スイーツの取り組みから、ごみの減量や食品ロス削減の取り組みに少しでも意識していただければと思います。家庭で手軽に作ることができますので、ぜひお役にてください♪

2023  
かなざわ  
エコ・スイーツレシピ  
コンテスト

最優秀賞

宮村 蒼弥さん作

# しっとり チョコバナナ ピールケーキ

活用した食材  
バナナの皮



## 作り方

- ① 先端としぼの黒い部分を除去したバナナの皮を2cm幅にカットし耐熱ボールに入れ、☆を混ぜ、電子レンジ600wで3分30秒加熱する。
- ② ミキサーに①と水を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ フライパンに②を入れ、中火で3分程度加熱する。(水分を半分くらい飛ばす)
- ④ ③に砂糖を混ぜ、2分程度加熱し、最後にシナモンを振りかける。
- ⑤ バターを常温に戻す。
- ⑥ ⑤にサラダ油を加え、滑らかにする。
- ⑦ ⑥にグラニュー糖を2～3回に分けて入れ、混ぜる。
- ⑧ ⑦に卵と④を加え、混ぜる。
- ⑨ ⑧に薄力粉とベーキングパウダーとココアをふるい入れ、混ぜる。
- ⑩ クッキングシートを敷いた牛乳パックに流し入れる。
- ⑪ 170°Cのオーブンで40分焼く。(焦げ防止のため20分後にアルミホイルをかぶせる)

材料(4人前)

50  
分

- ・バナナの皮…………… 2本分
- ☆レモン汁(ポッカレモンなど)  
…………… 大さじ2
- ☆はちみつ…………… 大さじ2
- ・水…………… 50ml
- ・砂糖…………… 大さじ2
- ・シナモン…………… 4ふり程度
- ・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
- ・ココアパウダー…………… 20g

## アピールポイント

- ・バナナ好きの私がバナナを無駄なく食べようと考えたピールレシピ!
- ・すごくしっとりとしたチョコバナナケーキ♪  
Bon appétit♪



2023  
かなざわ  
エコ・スイーツ・ツルシビ  
コンテスト

優秀賞

山戸 直子さん作

# ちょっと皮っとる みかんマフィン

活用した食材

- ・みかんの皮
- ・にんじんの皮



材料(6人前)

60  
分

## 作り方

《フィリング》

- ① みかんの皮を水の中に10分つける。
- ② とりだし、内側の白い部分をこそげとる。
- ③ 4mm角に切る。
- ④ 小鍋でゆでこぼしを2回する。
- ⑤ 粗みじんの人参、きび砂糖、ひたひたの水を加え、弱火で10分煮て、冷ます。

《マフィン生地》

- ① ボウルに材料を上記の順に入れ、その都度ホイッパーで混ぜる。  
※全卵は1個ずつ
- ② フィリングを入れて、ヘラで軽く混ぜる。
- ③ 盛々入れて180℃のオープンで35分焼く。(アメリカなキノコ型にするため)

※マフィン型の平らな部分に分量内の溶かしバターを塗っておく。  
へこんだ部分にグラシンカップを入れておく。

《マフィン生地》

- ・きび砂糖.....90g
  - ・バター(溶かしておく) 100g
  - ・全卵.....2個
  - ・生クリーム.....100g
  - ・バニラオイル(またはバニラエッセンス).....2.3滴
  - ・薄力粉.....180g
  - ・ベーキングパウダー 小2と1/2
- ※薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておく

《フィリング》

- ・みかんの皮.....4個分
- ・人参の皮.....1本分
- ・きび砂糖.....大さじ4
- ・水

《トッピング》

- ・粉糖またはアイシング
- ※なくてもよい

## アピールポイント

- ・フィリングには人参もプラスしオレンジ色で統一しました。
- ・アメリカなもりもりのキノコの形にしました。



2023  
かなざわ  
エコ・スイーツルシビ  
コンテスト

優秀賞

谷口 翔子さん作

# 皮ごと!? キウイケーキ

活用した食材

キウイの皮



## 作り方

- ① キウイはよく洗い、水気をふきとり、皮付きのまま20切れにカットする。12切れはそのまま残し、8切れはみじん切りにする。
- ② ボウルにバターを入れ、泡立て器を使いクリーム状にする。
- ③ ブラウンシュガーを加え、全体が白っぽくなるまで空気を含ませるように混ぜ合わせる。
- ④ 卵を溶きほぐし少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ みじん切りにしたキウイを加えて混ぜる。
- ⑥ 泡立て器をヘラに持ち替え、薄力粉ときなこ、ベーキングパウダーを合わせたものを加えて混ぜる。
- ⑦ 黒すりごまを加えて混ぜる。
- ⑧ マフィンカップ6個に生地を流し入れ、キウイのをせる(1個にキウイ2切れ)
- ⑨ 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。

材料(6人前)

30  
分

- ・キウイ… 1個 (120gくらい)
- ・有塩バター…………… 100g
- ・ブラウンシュガー…………… 90g
- ・卵…………… 100g
- ・薄力粉…………… 100g
- ・きなこ…………… 25g
- ・ベーキングパウダー…………… 2g
- ※薄力粉ときなことベーキングパウダーは合わせて2回ふるっておく
- ・黒すりごま…………… 5g

## アピールポイント

- ・キウイはビタミンやミネラル、食物繊維など栄養成分を多く含んでいます。
- ・皮ごと食べることで栄養を無駄なく摂取できます。
- ・ブラウンシュガーのコクとキウイの甘酸っぱさがよく合います。



2023  
かなざわ  
エコ・スイーツレシピ  
コンテスト

優良賞

高津 達子さん作

# もちもち ポリフェノール ドーナツ

活用した食材

- ・りんご(赤)の皮
- ・茄子の皮



## 作り方

- ① りんごの皮の甘煮を作る。  
りんごの皮をみじん切りにして、鍋に入れる。グラニュー糖と水を加えて弱火で炒め煮にして水分がなくなったら火を止める。
- ② 茄子の皮の甘煮を作る。①のりんごと同じ手順で作る。
- ③ ドーナツの生地を作る。  
ボウルに白玉粉と豆腐を入れて白玉粉の粒を潰しながらめらかになるまで手でこねる。  
おからを加えて混ぜる。おからが混ざったらきび砂糖を加えて混ぜる。  
卵を1個ずつ溶いて加え、粉の塊をつぶすようにヘラで混ぜる。  
米粉とベーキングパウダーをふるって入れ、ヘラで混ぜる。  
生地の完成。
- ④ ③を3等分にして1つはりんごの皮の甘煮、1つは茄子の皮の甘煮、もう1つはそのままプレーン。
- ⑤ 各生地を2等分にしてシリコンドーナツ型に入れる。(1ヶ約55g)
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
- ⑦ 冷めたら型から取り出す。きなこときび砂糖と塩を混ぜ、お好みでドーナツにまぶす。

材料(4人前)

50  
分

《りんごの皮の甘煮》

- ・りんごの皮……………1個分 (40g)
- ・グラニュー糖……………小さじ1
- ・水……………大さじ1

《茄子の皮の甘煮》

- ・茄子の皮……………1本分 (20g)
- ・グラニュー糖……………小さじ1
- ・水……………大さじ1

《ドーナツ生地》

- ・白玉粉…50g ・おから…30g
- ・絹豆腐…60g ・米粉…70g
- ・きび砂糖30g ・全卵…2個
- ・ベーキングパウダー……………4g

《トッピング用》

- ・きなこ……………大さじ1
- ・きび砂糖……………大さじ1
- ・塩……………ひとつまみ

## アピールポイント

- ・りんごの皮やナスの皮には果肉以上にポリフェノールがたくさん含まれていて、中でもアントシアニンは抗酸化作用があり、生活習慣病に予防効果が期待できる食品です。
- ・りんごの皮の赤、茄子の皮の紫はカラフルでおやつに彩りを加えます。



2023  
かなざわ  
エコ・スイーツ・レシピ  
コンテスト

優良賞

福村 愛さん作

# 大根のベイクド チーズケーキ

活用した食材

- ・大根の皮
- ・キャベツの外皮
- ・にんじんの皮



## 作り方

- ① バター50gを室温に戻して、砂糖40gを混ぜる。
  - ② ①に薄力粉と、細かく切ったキャベツ外皮、にんじんの皮を混ぜる。
  - ③ ②を薄くのばし、セルクルで丸く抜いて170℃のオーブンで15分程度焼く。
  - ④ 大根の皮を粗いみじん切りにし、バター3gで炒め、はちみつを加える。
  - ⑤ クリームチーズを室温に戻し、砂糖40gを混ぜる。溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、生クリーム、レモン汁、④を加えてさらに混ぜる。
  - ⑥ ③をセルクルの底に敷き、上から⑤を流し込み、160℃のオーブンで20分焼く。  
粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、セルクルから外す。
  - ⑦ ピーラーでむいた大根の皮20gを細切りにし、薄力粉3gをまぶす。フライパンできつね色になるまで揚げ焼きする。油を拭き取り、フライパンの空いているスペースで砂糖を溶かし、大根の皮にからめる。
- ⑥の上に⑦を飾って完成。

材料(6人前)

50分

### A《クッキー部分》

- ・薄力粉……………100g
- ・砂糖……………40g
- ・バター……………50g
- ・キャベツの外皮、にんじんの皮  
合わせて……………50g

### B《チーズケーキ部分》

- ・クリームチーズ……………200g
- ・砂糖……………40g・卵……………1個
- ・生クリーム……………50g
- ・レモン果汁……………10g
- ・大根の皮……………50g
- ・バター……………3g・はちみつ……………10g

### C《飾り》

- ・大根の皮……………20g・薄力粉……………3g
- ・サラダ油……………適量・砂糖……………10g

## アピールポイント

・大根の皮は蜂蜜に漬けたり、キャラメリゼすることで、大根嫌いのうちの子供もおいしいと食べてくれました。キャベツやにんじんの皮はクッキーにすることで香ばしくなり、チーズケーキとの相性もバッチリです。



①  
洋菓子店  
開発レシピ

ケーキハウス  
エンゼル  
代表 裏野 剣一氏

# お米とぎ汁 プリン

活用した食材  
お米のとぎ汁



## 作り方

カラメルソースでお召し上がりの場合は、先にカラメルソースを作る。  
《プリン》

- とぎ汁と寒天粉、グラニュー糖を鍋に入れて軽く混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- 生クリーム（コーヒーポーション）とバニラオイルを混ぜ、裏ごしする。
- カップに流し、よく冷やす。

《カラメルソースの作り方》

- グラニュー糖と水6gを鍋に入れ、茶色に焦がす。
- 熱いうちにのぼす用の水6gを加え、固さをお好みに調節する。
- カップに流す。

《フルーツソースの作り方》

- ジャム、グラニュー糖、水を耐熱容器に入れ、レンジ（500w）で2分加熱する。
- 冷ましてプリンにかける。



材料(4人前)

15  
分

《プリン4個分》

- ・お米のとぎ汁.....400g
- ・寒天粉.....8g
- ・グラニュー糖.....40g
- ・生クリーム.....40g  
（コーヒーポーション可）
- ・バニラオイル.....1g

《カラメルソース》

- ・グラニュー糖.....20g
- ・水.....6g
- ・のぼす用の水.....6g

《フルーツソース》

- ・お好みのジャム.....10g
- ・グラニュー糖.....15g
- ・水.....10g

## パティシエからの一言

- ・とっても簡単に作れます。あっさりとした味なので、カラメルやソースとの相性が良いです。
- ・卵や小麦粉アレルギーの方もお召し上がりいただけます。



②  
洋菓子店  
開発レシピ

ケーキハウス  
エンゼル  
代表 裏野 剣一氏

# お米とぎ汁 グラノーラ

活用した食材  
お米のとぎ汁



## 作り方

お米のとぎ汁は煮詰めて濃くし使用。100gが25g程度になるまで煮詰める。

### 《グラノーラ》

- ① グラノーラは材料を全部混ぜ、オーブンの天板に均等に広げる。
- ② 150°Cのオーブンで25分間焼く。途中で一度取り出し、混ぜる。クッキングシートがあれば天板にひくと便利です。

### 《ラスク》

ラスクの液の材料を全部鍋に入れ沸騰させる。

- ① ラスクの液にパンの耳を浸し、オーブンの天板に並べる。  
※ラスクの液は分離するので、混ぜながら。
- ② グラノーラをパンの耳の上に乗せる。
- ③ 180°Cのオーブンできつね色になるまで、15分程度焼く。

## 材料(4人前)

60分

### 《グラノーラ》

- ・オーツ麦……………130g
- ・キビ砂糖……………35g
- ・きな粉……………17g
- ・煮詰めたお米のとぎ汁…25g
- ・大豆油……………30g
- ・黒ゴマ……………10g

### 《ラスクの液》

- ・牛乳……………100g
- ・砂糖……………50g
- ・マーガリン……………50g
- ・パンの耳……………適量

## パティシエからの一言

- ・出来たグラノーラは、シリカゲル等と一緒に保管すれば、長期間保存ができます。
- ・牛乳やヨーグルトと合わせて朝食に！ そのままでもおいしいですよ。



③  
洋菓子店  
開発レシピ

ル ミュゼ ドゥ  
アッシュ 金沢店  
シェフパティシエ  
永田 欽哉氏

# バナナの皮と オレンジの皮を使った 黒糖のパンケーキ

活用した食材

- ・バナナの皮
- ・オレンジの皮



## 作り方

### 《バナナの皮と黒糖のパンケーキ》

- ① 刻んだバナナの皮と牛乳、黒糖をミキサーでペースト状にする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ③ ①と②と卵を合わせだまができないように混ぜる。
- ④ ホットプレートで焼く。

### 《オレンジの皮のコンフィチュール》

- ① オレンジの実とへたを取った皮を水で3回ほどゆでこぼす。
- ② 3回目はそのまま水に一晩漬けておく。
- ③ 水を切り皮を刻む。
- ④ グラニュー糖を加えて、電子レンジ500Wで2分加熱×2回
- ⑤ オレンジジュース30gを加えて、電子レンジ500Wで2分加熱×2回
- ⑥ 残りのオレンジジュース30gを加えて、ミキサーでペースト状にする。

※オレンジの皮の状態次第で水で硬さを調節する。

### 《カスタードクリーム》薄力粉をふるっておく

- ① 牛乳とグラニュー糖の一部を合わせ加熱する。
- ② 卵黄とグラニュー糖を白っぽくなるまでよく擦り混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉を合わせる。
- ④ ③に①を2回に分けて合わせる。
- ⑤ 鍋に戻し、よく混ぜながら良い状態まで加熱する。
- ⑥ 氷煎を使い、できるだけ早く冷ます。
- ⑦ ⑥をほぐし、泡立てた生クリームとバニラエッセンスを合わせる。

### 《アーモンドキャラメリゼ》

- ① 水とグラニュー糖を鍋に入れキャラメル色になるまで加熱する。
- ② ローストしたアーモンドを混ぜ、鍋から取り出し冷ます。

### 《組み上げ》

- ① パンケーキ、オレンジコンフィチュール、クリームで組み上げる。
- ② 飾り用生クリーム、粉糖、アーモンドキャラメリゼで仕上げる。



材料(5個分)

60  
分

### 《バナナの皮と黒糖のパンケーキ》

- ・バナナの皮……………80g
- ・牛乳……………50g・黒糖……………50g
- ・卵……………50g・薄力粉……………80g
- ・ベーキングパウダー……………4g

### 《オレンジの皮のコンフィチュール》

- ・オレンジの皮……………30g
- ・グラニュー糖……………30g
- ・オレンジジュース……………60g
- ・水……………適量

### 《カスタードクリーム》

- ・牛乳……………50g・卵黄……………10g
- ・グラニュー糖……………10g
- ・薄力粉……………5g・バター……………2g
- ・バニラエッセンス……………少々
- ・飾り用生クリーム……………20g

### 《アーモンドキャラメリゼ》

- ・水……………5g
- ・グラニュー糖……………10g
- ・アーモンドスライス……………10g

### 《飾り用生クリーム》

- ・生クリーム……………60g
- ・グラニュー糖……………5g

## パティシエからの一言

・大きめのパンケーキにして、焼きたてをバターやハチミツ、メープルシロップで食べても美味しいですよ。

## ★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



# エコ・スイーツで ごみの減量に 取り組もう！



## ★ 2023 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・ドーる 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

北陸学院大学健康科学部栄養学科  
ミッション食育グループ

講師 依 万里子

助手 長岡 花恵

表 美紅 / 笠嶋 優衣 / 花木 くるみ

藤森 愛望 / 前田 樹里 / 水谷 華鈴

山本 遥佳 / 米田 安那

## ★ 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

ルミューゼドウ アッシュ 金沢店  
(金沢市出羽町 2-1 石川県立美術館内)

シェフパティシエ 永田 欽哉



## 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。



文章に見やすいユニバーサル  
デザインフォントを採用して  
います。



令和6年3月