



また食べたいが見つかる

おうち🍲レシピ



詳しくは
mizkan.jp



mizkan
やがて、いのちに変わるもの。



簡単調理も、特別な日のごはんもミツカンにお任せ！
きっとまた食べたくなる、おすすめレシピをご紹介します。

レシピ動画や
ミツカン情報は
こちらをチェック！



Instagram

@mizkan_official



TikTok

@mizkan_official

もったい菜漬け®
レシピブック

あなたにも、地球にも、

おいしいピクルス。

もったい菜漬け®

レシピブック



「食品ロス」

という言葉をご存じでしょうか？

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食べ物のことです。

1世帯あたりの食品ロス

なんと月**5,000円!!**※

※4人世帯想定で、食品ロスとなる食品の購入費とごみ処理費用の合計
(京都市の試算)

家庭からの食品ロスになりがちな
食材No.1は「野菜」なんです。
食費のムダをなくすためにも、
食品ロスをなくすためにも、

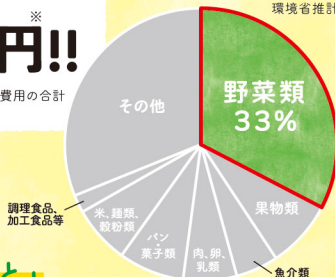
「野菜をおいしく使い切ること」
から、いっしょに始めてみませんか？



一人あたり、※
毎日おにぎり1個を
捨てている…



※令和4年度
農林水産省・
環境省推計



食品ロスの食品別内訳

出典：令和3年度京都市家庭ごみ組成調査
<http://sukkiri-kyoto.com/data>

でも、お野菜って使い切るのが難しいな…そんな悩みは
「もったい菜漬け®」で解決しましょう！



「もったい菜漬け®」とは…

使い切るのが難しいお野菜を
ミツカンのお酢に漬けて、
新鮮なうちにおいしく食べきる
ピクルスのことです。

ごみ減量に先進的に取り組んでいる京都市と、
人と社会と地球の健康に貢献したいミツカンは
2020年に協定を結び、食品ロス削減に一緒に取り組んでいます。
その結果2つの賞を受賞することができました。

令和5年度
食品ロス削減推進表彰
環境事務次官賞

第11回
食品産業もったいない大賞
農林水産省大臣官房長賞

ミツカンと京都市の食品ロスゼロプロジェクトへの
取り組みを掲載しています。ぜひご覧ください。





あまりがちなお野菜①

キャベツ

シャキッとした食感が魅力的で、1年を通じて季節ごとの味わいが楽しめるキャベツ。1玉買っても使い切れない!?そんな時は、お酢に漬けてこんで常備菜がおすすめです!



冷蔵保存のコツ

切り口から傷み始めるので、丸のまま使うのがベスト。芯を抜いてぬらしたキッチンペーパーをつめて、新聞紙に包んで保存しましょう。



キャベツ
レシピ

やみつき キャベツ漬け



材料(2人分)

A	ミツカン カンタン酢™...	200ml
	しょうゆ	大さじ2
	かつお節	ひとつかみ
	キャベツ	1/4玉
	ごま油	大さじ2
	七味とうがらし	適宜

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れる。ごま油をかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②①に(A)を加え、軽くあえる。冷蔵庫で30分程度冷やす。お好みで七味とうがらしをかける。

うまみたっぷりのやみつきダレをあえたキャベツは、ご飯にもおつまみにも相性抜群。

キャベツの クイックピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢TM 200ml
キャベツ 1/4玉

作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢TM」を注ぎ入れる。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめどに早めにお召し上がりください。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

キャベツのクイックピクルスで作る カレーホットドッグ



左ページの
レシピを
アレンジ!

材料(2人分)

キャベツのクイックピクルス 120g
ホットドッグパン 2個
カレー粉 小さじ2
ソーセージ 2本
マヨネーズ 適量

作り方

- ①キャベツのピクルスに、カレー粉を入れて混ぜる。
- ②ソーセージは袋の表示の通りに焼く。
- ③ホットドッグパンの真ん中に切れ目を入れて、マヨネーズをぬり、①、②の順にはさむ。

朝ごはんや昼ごはんに、大活躍のアレンジレシピです!

細く切ることで、短い時間でも味が入りやすくなります。



あまりがちなお野菜②

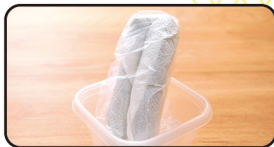
きゅうり

涼をもたらす野菜の代表、きゅうり。
みずみずしくさわやかな風味で、暑い
時期にぴったりです。ピクルスにして
おくと、さっと食べられておすすめです！



冷蔵保存のコツ

湿気に弱いのでキッチンペーパーで巻き、ビニール袋に入れます。
ヘタを上にして立てて野菜室で保存しましょう。



きゅうり
レシピ

きゅうりの 大好物ピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ 100ml
きゅうり 1本
ミニトマト 4個
キャンディーチーズ 6個

作り方

- ①きゅうりはしま模様を作るようにピーラーで皮をむき、8mm厚さの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②ジッパー付き保存袋にきゅうり、「カンタン酢™」を入れ、全体を軽くもむ。ミニトマト、チーズを加え、空気を抜き、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、翌日をめどに早めにお召し上がりください。
※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。
※お好みで、ピーラーでむいた皮も一緒に漬けてお召し上がりいただけます。

子供が好きなコロコロとした見た目、食材を楽しむピクルスです。

きゅうりの クイックピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ 200ml
きゅうり 3本(300g)

作り方

- ①きゅうりは4cm長さに切り、縦に4等分する。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぎ入れる。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめどに早めにお召上がりください。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

きゅうりのクイックピクルスで作る 鶏ときゅうりのお手軽炒め



左ページの
レシピを
アレンジ!

材料(2人分)

きゅうりのクイックピクルス ... 100g
ピクルスの漬け汁 100ml
鶏もも肉 1枚(280g)
たまねぎ 1/2個
塩・こしょう 少々
サラダ油 小さじ2

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。たまねぎはくし形切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、なるべく動かさず焼きつける。こんがり焼き色がつけいたら上下を返し、たまねぎを加え、弱めの中火で5分ほど焼き、中まで火を通す。
- ③ペーパータオルで余分な油をふき取り、きゅうりのピクルスを加えてサッと炒める。ピクルスの漬け汁を加えて全体にからめる。

漬けこむ前に30回もみこむのがポイント。

味付けにピクルス液を使うので、調味料を合わせる手間が不要です。

おくらのクイックピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ 120ml
おくら 2袋

作り方

- ①おくらはヘタを切り落とし、ガクの周りを削り取り、縦半分に切る。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぐ。ジッパーを閉め、30回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で30分漬ける。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめどに早めにお召し上がりください。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

おくらのクイックピクルスで作る 揚げない酢豚



左ページの
レシピを
アレンジ!

材料(2人分)

おくらのクイックピクルス 50g
豚肩ロース肉 ブロック 200g
たまねぎ 1個
黄パプリカ 1個
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ1
【調味料】
ピクルスの漬け汁 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ2

作り方

- ①豚肉は、一口大に切り、塩・こしょうを少々ふり、片栗粉を薄く全体にまぶす。たまねぎはくし切りに、パプリカは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて表面を焼き、たまねぎとパプリカを加え、火が通ったらおくらのピクルスを加えて炒める。
- ③【調味料】を加えてさらに炒め、とろみがついたら、仕上げにごま油を加え、器に盛り付ける。

新鮮なうちに漬けておいしく食べつくし!

ピクルスで簡単に酢豚を作ることができます。

やみつきなす漬け



材料(2人分)

A ミツカン カンタン酢TM…大さじ3
しょうゆ ……大さじ1/2
ごま油 ……大さじ1/2
おろしにんにく ……小さじ1
なす……………2本
万能ねぎ(小口切り)……………適宜

作り方

- ① なすは洗って、水けのついたまま1本ずつラップに包み、電子レンジ(600W)に3分かける。冷水にとって冷まし、キッチンばさみでヘタを切り、食べやすい大きさに手で裂く。
- ② 容器になすを入れ、Aを加えてあえる。冷蔵庫で30分程度冷やす。お好みで万能ねぎを散らす。

なすとから揚げの 南蛮漬け



左ページの
レシピを
アレンジ!

材料(2人分)

やみつきなす漬け …… 160g
鶏のから揚げ(惣菜または冷凍)… 8個
たまねぎ …… 1/4個
ししとうがらし …… 4本

作り方

- ① たまねぎはスライスし、水にさらす。
- ② ししとうがらしは破裂しないように穴をあけ耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③ ①と②、加熱した鶏のから揚げをやみつきなす漬けに漬け、30分程度おく。