

JA全農京都 JA京都中央 JA全農大阪

京都市
CITY OF KYOTOmizkan
やめて、いるうちに変わるもの。

大阪府

ミツカンのお酢で
お野菜をおいしく食べて
“もったいない”を削減！



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。



※JA全農京都・JA京都中央・JA全農大阪は株式会社Mizkanの食品ロス削減の取り組みに参画しています。



「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
（京都市の統計）

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？



食品ロスの食品別内訳
令和元年度京都市家庭ごみ細組別調査
<http://sukkiri-kyoto.com/data>

でも、お野菜って
使い切るのが
難しいなあ...

そんな悩みは「もったいない菜漬け®」で
解決しましょう！



「もったいない菜漬け®」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
ビクルスのことです。



point1

ビクルスにすることで、
日持ちする！

point2

アレンジもしやすく、
飽きがこない！

京都市との取り組み

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、
食品ロス削減と一緒に取り組んでいます。
食べ物の“もったいない”を削減するお手伝いをしようと、
「もったいない菜漬け[®]」をご提案しています。

未来のために今日できること、
あなたも一緒に始めてみませんか？

野菜をおいしく使い切って、
食品ロスを削減しましょう！



食品ロスゼロプロジェクト



食品ロスの原因や減らす方法について、
マンガや動画も使って分かりやすく
紹介しています。詳細はこちらから！

京都市 食品ロス



大阪府との取り組み

かつては天下の台所として知られていた大阪の食文化。
「食い倒れ」などの言葉にもあるように食にはうさいほう！

そんな大阪人の意識調査によると、
「残さず食べる:76.0%(全国比+15.3p)」や
「冷凍保存を活用する:53.3%(全国比+9.8p)」など、

実は食に対する意識が高い[※]傾向があるようです。

※出典/全国:「平成30年度消費者の意識に関する調査」による
大阪府:「令和2年度食品ロス削減に係る府民の意識調査」による

ミツカンは、「大阪産(もん)」の普及支援と関連イベントへの参加協力、

「Osaka AGreen Action」パートナーズメンバー、

「おおさか食品ロス削減パートナーシップ事業者」

として大阪府との協力活動を進めています。

大阪府との食への取り組み



大阪には、大阪湾、森林、農空間
など恵まれた自然があります。
大阪産(もん)は、大阪府内で
生産された農林水産物とそれら
を使った加工品です。



©2014 大阪府もずやん

あまりがちな野菜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



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢TM 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
レシピ

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™ 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™」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、一週間以内を目処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。



みかん
まるごと
ベーカーリー

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。

08 細く切ることで、短い時間でも味が入りやすくなります。

朝ごはんや昼ごはんに、大活躍のアレンジレシピです!

09

あまりがちな野菜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。

10

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、翌日を目処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。

11



きゅうり
レシピ

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。



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。こんがりとし焼き色がついたら上下を返し、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。

12

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。

13



おくら
レシピ

京おくらの クイックピクルス



材料(2人分)

ミツカン カンタン酢™ 120ml
京おくら 2袋

作り方

- ①京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。

京おくら

夏の京都盆地特有の気候風土を活かし丹精込めて栽培された、爽やかな歯ごたえと癖のない味わいのおくらです。



京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)

京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、火が通ったら京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。

14

ご当地のお野菜を漬けよう①

新鮮なうちに漬けておいしく食べつくし!

15

きくな
レシピ

泉州きくなと豆の クミン風味漬け



1束 使用

材料(2人分)

泉州きくな(しゅんぎく) 1束(200g)
ツナ缶 小1缶(80g)
たまねぎ 1/4個(50g)
ミックスビーンズ 50g
クミン(シード) 小さじ1

ミツカン カンタン酢™ 150ml
A オリーブオイル 大さじ2
粗挽き黒こしょう 少々

※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。

泉州きくな(しゅんぎく)

大阪では「きくな」と呼ばれ親しまれています。ビタミン類の豊富な野菜で、漬物はもちろん、おひたしや生食のサラダにも最適です。



作り方

- ①泉州きくな(しゅんぎく)はザク切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ②クミンシードは焦がさないように、フライパンで中火で1〜2分炒る。
- ③ジッパー付き保存袋に①、軽く油を切ったツナ、ミックスビーンズを入れ、(A)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。

泉州きくなと豆のクミン風味漬けで作る やみつき豚のまぜ麺



左ページの
レシピを
アレンジ!

材料(2人分)

泉州きくなと豆の
クミン風味漬け 100g
うどん(冷凍) 2玉
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
【調味料】
ミツカン
追いがっつお® つゆ2倍 大さじ2
おろししょうが 小さじ1
オリーブオイル 小さじ2
【つゆ】
ミツカン
追いがっつお® つゆ2倍 大さじ4
水 大さじ2

作り方

- ①豚肉に【調味料】をもみこみ、耐熱容器に重ならないように広げて並べ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。
- ②冷凍うどんは表示通り、電子レンジ(600W)で加熱し、冷水にさらしてしめ、器に盛る。
- ③泉州きくなと豆のクミン風味漬けと①をうどんにのせ、混ぜ合わせた【つゆ】をかける。

JA全農大阪

基本のレシピに慣れた方は…
オリジナルのピクルス液を
作ってみよう!

「ミツカン カンタン酢™」を使わずに作る場合

基本のピクルス液

穀物酢 50ml : 水 50ml : 砂糖 大さじ5 : 塩 小さじ1



この比率を覚えておけば、
お好みのお酢でピクルス液が作れます。
米酢やリンゴ酢などでもぜひお試しください!



いつ食べる?

食べきれんならてまえどり!

買い物では、すぐ食べるものは
手前から取りましょう!

身近ですぐできる食品ロス削減に
ぜひご協力ください。



「京おくら」は、
夏の京都盆地特有の気候風土を湛えて栽培され、
抜群の鮮度で特有の歯ごたえと粘りが強く、
クセのない味が特徴です。
手軽に調理ができ、
サラダ、和え物に利用できるほか、天ぷら、煮物など
幅広い調理法があります。
季節柄、食酢を利用したピクルスなどもおすすめです。

おくらには
様々な栄養素が
豊富に
含まれています！

ビタミン

- β-カロテン(ビタミンA)
免疫力の維持
疲労回復
- ビタミンC
抗酸化作用
- ビタミンB1
エネルギー代謝を促進
- 葉酸
貧血予防



ミネラル

- カリウム
高血圧予防
むくみ対策
- カルシウム
骨や歯の形成

食物繊維

- ペクチン
整腸作用
血糖値の上昇を抑える
コレステロール値を下げる

「京おくら」
FUNDAILY

きょう、おくらたべよ。

京おくら

レシピ
ブック

京
お
くら

地産 地消 京都で生まれ育った 新鮮な食材ぜひ食べていきませんか？

JA京都中央管内は、大原、高麗など京都市北部の山間地、南には宇治川
流域の巨椋池平野農地、西には、向日市、長岡京市、大山崎町を含む自然
豊かな地域です。

また、西山山系の湧水を水源とした桂川・宇治川・木津川・淀川が流れ、河川
による肥沃な土壌が豊かな農産物を育んでいます。

京都特有の気候と風土を生かして、伝統的に技術伝承された京野菜などの
農産物が消費者の皆様に喜ばれています。

JA京都中央



おくらをもっとおいしく食べる♪

OKURA RECIPE

----- おくらのレシピ -----



作っておいで。
かけただけ！

魚のソテーや
フライなどにかければ、
和食南蛮漬けの完成！

おくらの万能野菜だれ(和風)

【材料(4人分)】

- おくら……………5本
- たまねぎ……………1/4個
- にんじん……………1cm
- 赤とうがらし(小口切り)……少々
- 調味液……………1/2カップ
- ミツカン 違いがつかうつゆ2倍……………1と1/2カップ
- ミツカン 違いがつかうつゆ……………大さじ2と1/2

【作り方】

- おくらを小口切りにする。たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
- 容器に、●と赤とうがらしを入れ、「調味液」を注ぎ、半日程度冷蔵庫で漬ける。

※冷蔵庫に保管し、4～5日を自家でお召し上がりください。

※一度食材を漬けた調味液は、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。

※金蓋製のふたの使用は避けてください。

おくらの万能野菜だれの Variation

具材や調味料を変えれば
アレンジ自在！
アイデア次第で、
お料理のレパートリーが広がります。



おくらの万能野菜だれの ぶっかけそうめん

【材料(4人分)】

- そうめん(乾)……………6束 <つゆ>
- 豚肉 しゃぶしゃぶ用……………200g
- おくらの万能野菜だれ(和風)……………500g
- 青じそ……………4枚
- 万能ねぎ(小口切り)……………適量
- ミツカン 違いがつかうつゆ2倍……………1と1/2カップ
- 水……………1と1/2カップ

【作り方】

- 鍋にたっぷりの水(分量外)を入れ沸騰させる。そうめんと豚肉を一緒に入れ、そうめんの表示時間通りにゆでる。豚肉と一緒にざるにあげ、流水で洗い、器に盛り付ける。

- に、おくらの万能野菜だれ(和風)と<つゆ>をかけ、せん切りにした青じそ、万能ねぎをのせる。



時短でヘルシー、大満足。
そうめんと豚肉を一緒に茹でて、
「おくらの万能野菜だれ(和風)」を
かけるだけ！



1種類の野菜でも
美味しくお手軽に、
日中でもパーティーでも
食卓を華やかに！

やみつきおくらピクルス

【材料(2人分)】

- おくら……………12本
- ごま油……………大さじ1
- にんにく(薄切り)……………1かけ
- 赤とうがらし(小口切り)……………適量
- ミツカン カンタン酢……………1/2カップ

【作り方】

- おくらをへたを切り落とし、ガクの周りを削り取る。
- フライパンにごま油を中火で熱し、にんにくを入れ、きつね色になりカリッとするまで焼いて取り出す。
- のフライパンに●を入れ、中火で両面こんがり焼く。
- ビンなどの容器に取り出したにんにく、赤とうがらし、●を油ごと入れ、「カンタン酢」を注ぎ、冷蔵庫で30分程度漬けておく。
- ※「カンタン酢」は容器に合わせて量を調整してください(野菜がひたひたに漬かるくらいが目安です)。
- ※冷蔵庫に保管し、漬けてから1週間以内をめどに早めにお召し上がりください。
- ※一度食材を漬けた調味液は、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。
- ※金蓋製のふたの使用は避けてください。

レシピ協力・提供

mizkan

京都府とミツカンの
食品ロス削減プロジェクト
の取り組み



にこまる



近年、西日本以西の地域では、温暖化の影響で良質なお米の収穫が難しくなっています。そこで、国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 九州沖縄農業研究センターで開発され、新しく2005年に誕生したのが「にこまる」です。

「にこまる」は高温に強く、夏が高温となる年でも安定した品質と良食味で十分な収穫量が得られる、新たなブランド米として注目を集めています。京都の盆地特有の夏の暑さにも適応できる期待の品種です。

2023年産米の1等比率



JA京都中央2023年産出前農産物検査データより

全国的に高温による影響で、お米の品質が低下した年となりましたが、高温耐性品種である「にこまる」は、1等比率も高く、高品質でした。

JA 京都中央について

京都市(一部)・向日市・長岡京市・大山崎町の地域を管轄しています。

JA京都中央管内は、大原、高雄など京都市北部の山間地、南には宇治川流域の巨椋池干拓農地が、西には、向日市、長岡京市、大山崎町を含む歴史と自然豊かな地域が広がります。

また、西山山系の湧水を水源とした桂川・宇治川・木津川・淀川が流れ、河川による肥沃な土壌が豊かな農産物を育てています。京都特有の気候と風土を生かして、伝統的に技術伝承された京野菜や、お米などの農産物が消費者の皆様に喜ばれています。



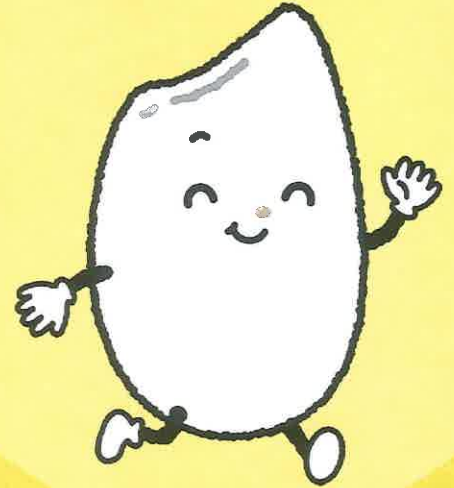
イトトンボ
水田は、生き物にとっても命を育むオアシスです。
(撮影地:京都市伏見区向島)

巨椋池干拓農地
かつて国内最大級の池だった巨椋池の跡には広大な農地が広がっています。

JA 京都中央 <https://kyo-ja.com/>
本店経済部 (西門部経済センター内)
〒617-0005 京都府向日市向日町南山8
【TEL】075-932-0003 【FAX】075-932-0011 【E-mail】keizai@kyo-ja.com

暑い夏でもすくすく育つ
おいしいお米

にこまる

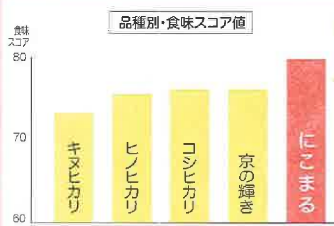


JA 京都中央 JA 全農京都

「にこまる」味の特徴

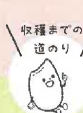
- 米粒は大きくふんわりとやわらか、張りとお光沢がある。
- 粘りに優れ、タンパク含量も低く、極良食味。
- 炊き立ては輝くほどのツヤで、ほのかな香り。
- モチモチと粘りがあり豊かな甘み。
- おにぎりはもちろん、すし飯や丼物などにも最適。

JA京都中央管内で栽培された5品種の玄米を調査した結果、「にこまる」は、最高位のスコアとなりました。「コシヒカリ」「ヒノヒカリ」を上回る食味値で、高温に強いだけでなく味も良い品種として、今後最も期待できる品種です。



(注)食味値は、静岡県稲作研究会試験地利用型Virgo ES-1000Fによるもの。
(2011年産米、JA京都中央管内における品種別食味値データ、JA京都中央独自調査)

調査した5品種の中で
最高スコア



JA 京都中央での「にこまる」栽培

2010年、猛暑の影響で全国的にお米の品質が低下しました。JA京都中央の管内も例外ではありません。お米にとって大切な登熟期(8月)の高温による影響は深刻な問題であり、今後も続くと想定されます。そこで、高温に強い新品種導入の検討を行うため、JA京都中央で「にこまる」の試作が2011年より始まりました。

10数年にわたる試作を経て、京都府産「にこまる」は2023年に学校給食への受け入れが決定、2024年産米より増産することになりました。温暖化に加え、盆地特有の暑さの影響もある京都の稲作において、「にこまる」への期待は高まっています。

2011 2012 2013 ... 2023 2024

- 試作栽培開始
- 農林水産大臣へ銘柄申請
- 2024年度より学校給食への受け入れ決定
- 増産

- 銘柄設定に係る意見聴取会
(農林水産省近畿農政局にて)
- 「京都府産にこまる」銘柄認定(通知状)
- 4ヘクタール作付

- 8ヘクタール作付

収穫量も食味値も
ヒノヒカリを
上回りました!



試験データ(向日地域)	
	にこまる
収穫量	694kg
食味値	87.9
	ヒノヒカリ
収穫量	603kg
食味値	77.2

(注)食味値は、にこまる産別分析試験によるもの。(2012年、JA京都中央独自調査)



2024年度より
学校給食への
受け入れを機に
大幅増!

銘柄認定された
2012年時点から
8.8倍増



号外

TAC・出向く活動パワーアップ大会2024

JA京都中央 2024年11月25日



営農ウィークリーNEWS

JAグループ

「TAC・出向く活動パワーアップ大会2024」

【全国1位】最高位の全農会長賞を受賞！



11月21～22日に神奈川県横浜市で開かれた「TAC・出向く活動パワーアップ大会2024」で経済部営農販売課の佐藤聖也担当が、全国出向く活動実施JA342、担当者3,060人中のTAC活動部門で最高位となる全農会長賞を受賞しました。

今年で17回目を迎える大会は、優良事例の共有による出向く活動活性化と担当者相互ネットワーク構築・スキルアップを目的に全農本所が主催。JAやTAC・出向く活動担当者の優秀な取組を表彰するもので、全国3ブロックごとに予

選会が行われ、TAC部門では、予選を勝抜いた3人のTAC担当者が大会当日、最終審査となる活動事例のプレゼンテーションを行いました。大会には、農林水産省をはじめ全国各地のJA役職員、中央会、全農、関係団体から340人が参加。佐藤聖也担当は、「京おくら新たな産地化へ～ゼロからのスタート～」と題して、近年の異常気象下において新たな品目として「オクラ」に着目し、作付提案を行い、生産農家とともに「京おくら」としてのブランド化に取り組んだことや生産現場での課題であった出荷調整作業における労働力不足を福祉事業所との連携により解決したことなど、数多くの先進的な取組が評価されました。また、食品メーカーの株式会社ミツカンとの事業連携によるレシピ開発と食べ方提案による取組。更に国の事業活用と行政機関、中央会、全農との一体となった事業連携による生産振興と産地拡大に取り組んだことも高く評価されました。



今回の受賞は、「京おくら」生産者の皆様の多大なご協力により受賞できたことと存じます。厚くお礼申し上げます。次年度に向け、更なる生産振興に取り組んで参りますので、よろしくお願い申し上げます。また、「京おくら」の生産振興にご支援を頂きました京都市産業観光局・環境政策局・保健福祉局をはじめ、株式会社ミツカン、京都光華女子大学大学院／京都光華女子大学短期大学部、京都乙訓農業改良普及センター、JA京都中央会、JA全農京都、関係機関、市場関係者の皆様、ありがとうございました。今後も引き続き、ご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。