大阪府
JA全農大阪
mizkan
やがて、いのちに変わるもの。

大阪産（もん）でもったい鍋®

レシピ集



野菜使い切り！
"もったいない"を
へらす鍋

大阪産(もん)って!?

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。

※出典:JA全農大阪より

レシピで使用する大阪産(もん)野菜を紹介!



旬 11月～2月

泉州きくな(しゅんぎく)

大阪では別名「きくな」と呼ばれ親しまれており、泉州や中部地域を中心に栽培されています。ビタミン類の豊富な野菜で、鍋物はもちろん、おひたしや生食のサラダなどにも最適です。



旬 11月～5月

泉州キャベツ

泉州地域では「松波」という品種のキャベツが、甘み強く、葉も柔らかく有名です。大阪の代表的な食べ物として人気の高いお好み焼きの食材に欠かせず、関西の市場ではなくてはならない野菜です。



◎太字の市町村は野菜価格安定事業の指定産地です。

愛され続けるもん「名品」

大阪産(もん)名品は、「天下の台所・大阪」で長く愛され続けている、お土産や贈り物にもおすすめの加工食品です。

大阪は食の都！

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るさいほう！

大阪人の意識は!?

全国に比べて、大阪の方は「残さずに食べる」や
「賞味期限切れはすぐ捨てずに自己判断する」など、
実は食に対する意識が高い傾向がある？

全国		大阪府	
残さずに食べる 60.7%	冷凍保存を活用する 43.5%	残さずに食べる 76.0%	冷凍保存を活用する 53.3%
	料理を作りすぎない 41.5%		賞味期限切れは自己判断する 52.7%

※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

野菜不足全国ワーストクラス！

もったいない文化があるように実は
食品ロスに対する意識は高いほう!?
しかし！「野菜を料理するのが面倒くさい※」
との声もあるように野菜摂取量が不足している！



※出典：「令和元年度 大阪市健康局・各区実施の講座等参加者アンケート結果から（回答数4,222件）」

野菜摂取目標値 350g（1日あたり）

全国平均	大阪府
男性 284g	男性 254g
女性 270g	女性 227g



※出典：厚生労働省「平成28年度国民健康・栄養調査」

食品ロス！

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。

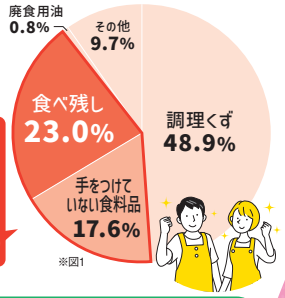
国内の食品ロス 約523万トン！※1

家庭内で発生する食品ロスは
約244万トン！※1
なんと全体の約半数を占めています。
さらに、大阪市の調査では、
食べ残しが多い結果に！

※1 令和3年度 農林水産省・環境省推計　事業者から約279万トン、家庭から約244万トン
※図1 普通ごみに含まれる厨芥類の割合35.4%から普通ごみ全体に含まれる流出水分等2.4%を除いた33.0%について、詳細組成の分析調査を行った。

そんな「もったいない」を
削減するため、おいしく
食べきるレシピをご紹介！

食品ロス 40.6%



※図1

出典：大阪市HPより
大阪市令和4年度の家庭系ごみ組成分析調査結果について

デカボスコアとは?

商品やサービスの排出CO2相当量の“削減率”を
「デカボスコア」として可視化しています。

デカボスコア CO2e 46% off by Eaten hacks 2022.11

「大阪産(もん)でもったい鍋レシピ集」を用いることで、地元の食材を活用することによる輸送に掛かるCO2排出量を減らしたり、おうちで捨ててしまいがちな食材をおいしく使い切ることで、食材調達や廃棄時に発生するCO2排出量を減らすことができます。



そんな悩みは「もったい鍋®」で解決しましょう！

「もったい鍋®」とは…

**使い切るのが難しい旬野菜を新鮮なうちに
おいしく食べつくす！鍋のことです。**

point1
**食材使い切りで
食費もムダなし！**

point2
**煮込むだけの
らくらく調理！**



**カット
キャベツの
保存方法**



用意は
ビニール袋
だけ！



❶ラップに包まれていると呼吸ができず傷んでしまうので、必ずビニール袋に入れ替える！

❷冷蔵庫で保存！

これでおいしさ長持ち！

「もったい鍋®」とは、2020年から京都市とミツカンで開発し始まった取り組みです。

京都の「もったい鍋®」
サイトはこちら

デカポスコア 20% off



使用した大阪産

泉州キャベツ 1玉

泉州たまねぎ

ロールキャベツ風クリーミー鍋

材料(4人分) 合びき肉…200g、キャベツ…1玉(1200g)、たまねぎ…1個(200g)、じゃがいも…大1個(200g)、ウインナー…4本
スナップえんどう…6本(60g)、ミニトマト…4個、塩…少々、メまで美味しい™ごま豆乳鍋つゆ ストレート…1袋、牛乳…200ml
＜お好みで＞バター…10g ＜オススメ＞フランスパン…適宜、ピザ用チーズ…適宜

作り方 ❶キャベツは芯をつなげたまま6等分に切り、中心部分を切り出します。中心部分はみじん切りにし、合びき肉、塩をあわせてこねます。たねを作ったら、中心部分に戻し入れます。❷たまねぎは6等分、じゃがいもは8等分、ウインナーは斜め半分に切ります。スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取ります。❸鍋にスナップえんどうとミニトマト以外の具材、「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を入れ火にかけます。煮立ったら中火で15分ほど加熱し、食材に火を通します。❹③にスナップえんどう、ミニトマト、牛乳を加えて、弱火で5分ほど加熱します。

※オススメのメは、軽くトーストしたフランスパンをスープにつけたり、残ったスープにピザ用チーズを加えて作るオニオングラタン風です。
※加熱する際には、急激な沸きあがりを防ぐため、かき混ぜてください。 ※お好みでバターを入れても美味しく召し上がれます。



使用した大阪産

泉州キャベツ 1/4玉

泉州たまねぎ

キャベツのごま豆乳ちりとり風鍋

材料(4人分) 豚バラ肉 薄切り…200g、キャベツ…1/4玉(300g)、たまねぎ…1個、もやし…1袋、じゃがいも…中1個
むきえび(大)…8尾、あさり…8個、にら…1/2束、メまで美味しい™ごま豆乳鍋つゆ ストレート…1袋
＜オススメ＞うどん(ゆで)…適宜、えびせんべい(みりん焼き)…適宜

作り方 ❶豚バラ肉は4cm長さに切ります。キャベツは3〜4cm幅の一口大に切ります。たまねぎは5mm厚さに切ります。じゃがいもはスライサーなどで薄くスライスします。あさりは砂抜きをします。にらは5cm長さに切ります。❷キャベツ、たまねぎ、もやしを混ぜ合わせ、全体量の2/3をホットプレートまたはちりとり鍋の中央に、山のように盛ります。その周りに、豚バラ肉、じゃがいも、むきえび、あさりを放射状に並べます。にらを山の中央に飾り、ホットプレートまたはちりとり鍋を、強火で温めます。❸②に「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を、全体量の2/3をかけ、山を崩して軽く煮込みます。かさが減ったら具材を追加し、残りの「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を加え、煮込みます。

※オススメのメはうどんです。うどんを加え、えびせんべいを割ってつゆにひたしてお召し上がり下さい。※加熱する際には、急激な沸きあがりを防ぐため、かき混ぜてください。

丸ごと1個! キャベツのミルフィーユごま豆乳鍋

使用した大阪産

泉州キャベツ 1玉

泉州たまねぎ

材料(4人分) キャベツ…1玉(1200g)
＜肉だね＞豚ひき肉…400g、たまねぎ(みじん切り)…1個分(200g)、パン粉…大さじ4、卵…1個、塩…小さじ1、こしょう…適量
メまで美味しい™ごま豆乳鍋つゆ ストレート…1袋 ＜お好みで＞黒こしょう…適量 ＜オススメ＞うどん(ゆで)…適宜

作り方 ❶キャベツの葉を1枚ずつはがします。❷ボウルに[肉だね]の材料を入れ、粘りけが出るまで混ぜ合わせます。❸鍋に①の1/3量を敷き、②の半量をのせて広げます。その上に、残りのキャベツの半量を重ねて、残りの②をのせて広げます。最後に、残ったキャベツを1番上にのせます。❹「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を注ぎ入れて火にかけ、具材に火を通します。お好みで黒こしょうをふります。

※オススメのメはうどんです。※加熱する際には、急激な沸きあがりを防ぐため、かき混ぜてください。
※食べやすい大きさに切り分けてお召し上がりください。

デカポスコア 18% off



使用した大阪産

泉州キャベツ 1/2玉

大阪ねぎ

関西お好み焼き風! 寄せ鍋

材料(4人分) 豚バラ肉 薄切り…300g、キャベツ…1/2玉(600g)、長ねぎ…1本、メまで美味しい™寄せ鍋つゆ ストレート…1袋
うどん(ゆで)…2玉、卵…2個 ＜お好みで＞かおりの蔵®丸搾りゆず…適量、紅しょうが(みじん切り)…適量
青ねぎ(小口切り)…適量、天かす…大さじ4、かつお節…適量、えびせんべい(みりん焼き)…適宜

作り方 ❶豚肉は3cm幅に切ります。キャベツはせん切り、長ねぎは斜め切りにします。❷鍋に「寄せ鍋つゆ ストレート」を入れて火にかけます。沸騰したら豚肉を入れます。❸豚肉に火が通ったら、キャベツ、長ねぎ、うどんを入れてひと煮立ちさせ、仕上げに卵でとじます。

※「かおりの蔵® 丸搾りゆず」、お好みで紅しょうが、青ねぎ、天かす、かつお節、えびせんべいと一緒にお召し上がりください。

デカポスコア 16% off



使用した大阪産

泉州きくな 1束

泉州さといも

にんにくバターのやみつききくな鍋

材料(4人分) 豚バラ肉 薄切り…400g、さといも…6個、きくな(しゅんぎく)…1束(200g)、にんにく…2かけ
バター…10g、〆まで美味しい™焼あごだし鍋つゆ ストレート…1袋 ＜お好みで＞黒こしょう…適宜
＜オススメ〆＞たこ焼き(冷凍)…適宜

作り方 ❶豚肉は食べやすい大きさに切ります。さといもは皮をむき、一口大の乱切りにします。きくなは5cm長さに切ります。にんにくは軽くつぶします。❷鍋に「焼あごだし鍋つゆ ストレート」とさといも、にんにくを入れ、火にかけます。煮立ったら豚肉を入れ、具材に火を通します。❸仕上げにきくなとバターを入れひと煮立ちさせます。

※オススメの〆はたこ焼きです。(加熱しすぎると生地が崩れるのでご注意ください)※お好みで黒こしょうをかけても美味しく召し上がれます。



使用した大阪産

泉州きくな 1/2束

大阪ねぎ

きくなのおろしたっぷりたこ焼き&だんご鍋

材料(4人分) たこ焼き(冷凍)…8個、鶏だんご…8個、大根おろし…300ml、白菜…1/8個(約300g)
青ねぎ…1本、きくな(しゅんぎく)…1/2束(100g)、小ねぎ(小口切り)…大さじ5、ぎょうざの皮…8枚
糸とうがらし…適量、〆まで美味しい™寄せ鍋つゆ ストレート…1袋 ＜お好みで＞味ぽん®…適宜

作り方 ❶白菜はザク切りにします。青ねぎは斜め薄切りにします。きくなは5cm長さに切ります。❷鍋に「寄せ鍋つゆ ストレート」を入れて火にかけます。❸②に①、大根おろし、たこ焼きと鶏だんごを入れて、きくなと小ねぎとぎょうざの皮を上に散らします。具材に火が通ったら、飾りに糸とうがらしをのせます。

※お好みで「味ぽん®」につけてお召し上がりください。



使用した大阪産

泉州きくな 1束

大阪産名品 七味唐辛子

「かおりの蔵® 丸搾りゆず」で食べるきくなとキャベツのごま豆乳鍋

材料(4人分) 豚肉 しゃぶしゃぶ用…400g、きくな(しゅんぎく)…1束(200g)、キャベツ…1/6玉(200g)
えのきだけ…1/2パック(100g)、にんにく…2かけ、ごま油…大さじ4
＜だし＞〆まで美味しい™ごま豆乳鍋つゆ ストレート…1袋 または 水…800ml、鶏がらスープの素…小さじ4、みりん…小さじ4
＜つけダレ＞かおりの蔵®丸搾りゆずまたは味ぽん®…適量、大根おろし…200g ＜お好みで＞七味とうがらし…適宜
＜オススメ〆＞うどん(ゆで)…適宜

作り方 ❶きくなは3cm長さに切ります。キャベツは3cm角の色紙切りにします。えのきだけは石づきを落とし、小房に分けます。にんにくは薄切りにします。❷鍋を中火で熱してごま油とにんにくを入れて火にかけます。香りが出たら豚肉を入れて炒め、全体の色が変わったら一度取り出します。❸鍋にキャベツを入れ、油を軽くなじませ、「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよく混ぜてから加えます。煮立ったら、えのきだけを加えて1〜2分煮ます。②ときくなを入れひと煮立ちさせます。

※オススメの〆はうどんです。※豚肉を炒める際は、土鍋のご使用は避けて下さい。※「かおりの蔵。丸搾りゆず」または「味ぽん。」と、大根おろしと七味とうがらしをお好みの量つけて、お召し上がりください。※鍋地の「ごま豆乳鍋つゆ ストレート」を水と鶏がらスープの素、みりんに代えても美味しくお召し上がりいただけます。



使用した大阪産

泉州きくな 1束

泉州たまねぎ

たいときくなのアクアパッツァ風鍋

材料(4人分) たい(切り身)…4切れ(320g)、あさり…150g、キャベツ…1/4玉(300g)、たまねぎ…1個
ミニトマト…12個、絹ごし豆腐…1/2丁、きくな(しゅんぎく)…1束(200g)、モッツァレラチーズ(一口サイズ)…1パック(50g)
〆まで美味しい™焼あごだし鍋つゆ ストレート…1袋、オリーブオイル…適量
＜オススメ〆＞フランスパン…適宜、ピザ用チーズ…適宜

作り方 ❶たいは一口大に切ります。あさりは砂だしをしてこすり合わせてよく洗います。キャベツ、たまねぎ、絹ごし豆腐、きくなは食べやすい大きさに切ります。ミニトマトはヘタを取ります。❷鍋に「焼あごだし鍋つゆ ストレート」を入れ、火にかけます。煮立ったらきくな以外の①を入れ、具材に火を通します。❸仕上げにモッツァレラチーズときくなを入れひと煮立ちさせ、オリーブオイルを加えます。

※オススメの〆は軽くトーストしたフランスパンをスープにつけたり、残ったスープにピザ用チーズを加えて作るオニオングラタン風です。

大阪産・大阪産名品って

大阪には、大阪湾や森林、農空間などの恵まれた自然があり、野菜や果物、肉、魚など、様々な大阪産が日々生産されているほか、大阪で培われた技術や製法で作られ、長年愛され続けている大阪産名品など、大阪ならではの「食」がたくさんあります。

大阪府ではこれら大阪産・大阪産名品の普及に取り組んでおり、今回掲載のレシピは皆様が手軽に大阪産を楽しめる内容となっていますので、是非参考にしていただき味わってみてください。

大阪産

大阪産名品

愛され続けるもん「名品」

おおさかもん
～もっと知ってもっと食べて～

商業都市「大阪」ですが、都市近郊の立地を活かした農産物が多く生産されています。
なかでも「しゅんぎく（泉州きくな）」は全国第1位※の生産量です。
「泉州キャベツ」「大阪なす」「泉州水なす」など
大阪の食文化に根ざしたものがたくさんあります。
大阪産農産物を「もっと知ってもっと食べて」応援してください。

もっと知ってもっと食べて！ おおさかもん

JA全農大阪
一般社団法人 大阪府野菜生産出荷安定資金協会

※農林水産省「農林水産統計」令和5年産収穫量・出荷量（令和5年8月31日公表）より

愛され続けるもん「名品」

Osaka A♥Green Action

ミツカンは Osaka AGreen Action パートナーズメンバーです。



ミツカン、ＪＡ全農大阪はおおさか食品ロス削減パートナーシップ事業者です。

今日はどれにする?

水炊き占い



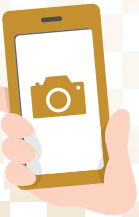






お手持ちのスマートフォンで
二次元コードを読み取って
お鍋おみくじを引いてや～

※二次元コードの読み取りは2024年1月末まで有効です。



ミックス
紙｜責任ある森林管理を支えています
FSC® C019247

VEGETABLE OIL INK

このメニューリーフは適切に管理された FSC® 認証林およびその他の管理された供給源からの原材料およびベジタブルインキを使用しています。