



国産・地元のサステナブルな食材で  
鍋をもっと美味しく、もっと楽しく

# サステ鍋



## あったかお鍋で食料自給率を考える

鍋は、地域や季節ごとに変わる食材を活かすことができ、調理が簡単で、家族や仲間とみんなで囲めて会話が弾む、日本の食文化に欠かせない料理です。

鍋に使われる野菜類は自給率の高い品目であり、野菜たっぷりの鍋は**食料自給率の向上**にもつながります。

さらに、農林水産省では、私たちの食を取り巻く課題を解決するアイデアが詰まった「サステ鍋」を提案します。

以下のテーマに取り組むことで、**もっと美味しく、もっと楽しく**鍋を食べながら解決できます。ぜひ、皆様一緒に考えてみませんか。

サステ鍋 例 01

日本全国の地域で採れた旬の食材を使用した地産地消の鍋

サステ鍋 例 02

有機農産物、みえるらべる※取得農産物などを使用した鍋

※みえるらべる：生産者の環境負荷低減の取組を星の数で表したラベル

サステ鍋 例 03

引き継がれてきた郷土の味やレシピを使用した鍋

サステ鍋 例 04

規格外野菜や賞味期限が近づいている食品などを使用した鍋



# サステ鍋の紹介



## 豚バラ肉巻き麩の甘辛おかず鍋 甘辛いつゆがじゅわっとしみ込んだ車麩がおいしい



沖縄の名物車麩とえのきを豚肉で巻いて甘辛く味つけしたすき焼き風おかず鍋です。

玉ねぎの甘みと豚肉のうまみが溶け込んだ甘辛いつゆを車麩がたっぷり吸い込み、じゅわっとした食感を楽しめます。

### 作り方

### 材料 (3~4人分)

- ・豚バラ肉 (薄切り) 12枚 (約300g)
- ・白菜 300g
- ・玉ねぎ 大1/2個
- ・えのきたけ 100g
- ・車麩 1枚
- ・沖縄豆腐 (島豆腐) 150g
- ・だしつゆ (濃縮4倍) 大さじ5

### point!

調理前や、食事の前は必ず「手洗い」をしましょう!

食品安全イメージキャラクター「みつけ」



レシピWebサイトはこちら!

- 1 白菜はザク切りにする。玉ねぎは6等分のくし形切りにする。えのきは根元を切って6等分に分ける。車麩は水でもどして5~6cm長さに切り、6等分に分ける。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 まな板に豚肉を縦に広げておき、えのきを手前にのせて、端からしっかりと巻き、全体をぎゅっとにぎって固定する。同様にして6本つくる。
- 3 まな板に豚肉を縦に広げておき、車麩を手前にのせて、端からしっかりと巻き、全体をぎゅっとにぎって固定する。同様にして6本つくる。
- 4 フライパンを中火で熱し、**2**と**3**の巻き終わりを下にして並べて焼く。焼き色がついてきたら、白菜、玉ねぎ、豆腐を加えてつゆを回しかけ、ふたをして中火で4分ほど蒸す。ふたを外し、肉巻きを裏返して全体につゆをからめる。再度ふたをして3~4分蒸して全体に火を通す。



# サステ鍋の紹介



## 野沢菜と豚バラの寄せ鍋

野沢菜漬けの酸味と塩味が鍋の仕上げにぴったり！



長野県を代表する漬物、野沢菜漬けを使った寄せ鍋です。漬物のうまみがつゆに溶け込み、奥行きのある味わいになります。シャキシャキとした歯ごたえと漬物ならではの塩気がだしとよく合います。

### 材 料 (3~4人分)

- ・豚バラ肉 (薄切り) 300g
- ・白菜 300g
- ・ねぎ 1本
- ・厚揚げ 1枚
- ・しめじ 100g
- ・野沢菜漬け 150g

#### 以下 [A]

- だしつゆ (濃縮4倍) 100ml
- 水 800ml

### 作 り 方

- 1** 白菜はざく切りにする。  
ねぎは1cm幅の斜め切りにする。  
しめじは石づきを切って小房に分ける。  
野沢菜漬けは5cmの長さに切る。  
厚揚げは縦半分に切って2cm幅に切る。  
豚肉は5~6cm長さに切る。
- 2** 鍋に [A] を合わせて中火で煮立て、豚肉と厚揚げを加えて煮る。豚肉の色が変わってきたら、野沢菜漬け以外の残りの具材を加えて煮る。具材に火が通ってきたら、野沢菜漬けを加えてさっと火を通す。

### point !

食べる前にはしっかり手を洗いましょう！

食品安全イメージキャラクター  
「みっけ」



レシピWebサイトは  
こちら！



# サステ鍋の紹介



## お茶の寄せ鍋

お茶のさわやかな風味が食欲を増進させます！

お茶農家さんから「鍋にお茶を入れるとさわやかで食べやすい」と教えていただきました。炭酸水を使うと、短時間でもだしがしっかり染みて鶏肉がほろほろになります。

締め雑炊には、梅干を加えるのもおすすめです。

※個人の感想です。



### 材 料 (3~4人分)

・鶏もも肉	400g
・白ネギ	1本
・豆腐	1丁
・しめじ	100g
・生しいたけ	3枚
・白菜	1/4カット
・厚揚げ	1枚
・つみれ (市販)	6個

#### 以下 [A]

○和風顆粒だし	6~9g
○緑茶パック	3個
○炭酸水	800ml

### 作 り 方

- 1 鶏肉は一口大に切る。  
ねぎは1cm幅の斜め切りにする。  
白菜はざく切りに、しいたけは石づきを切って飾り切り、厚揚げ・豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に[A]をあわせて中火で煮立て、鶏肉を加えて煮る。鶏肉に火が通ってきたら残りの具材を加えて煮る。

#### point !

生の肉をつかむ箸と  
食べる箸は別々にしましょう！

食品安全イメージキャラクター  
「みっけ」





# サステ鍋の紹介



## トマト鍋

トマトの赤が、食材を可愛く演出する、洋風鍋



トマトの酸味でどんな具材でも美味しく食べられます。冷蔵庫で眠っていた消費期限ギリギリの野菜もトマトの赤が可愛く引き立てます。仕上げにチーズをかけ、オリーブをたらすのもおすすめです。

子供も喜び、お酒好きな大人はワインが進みます！

## 作り方

### 材料 (3~4人分)

- ・鶏もも肉 400g
- ・キャベツ 1/2カット
- ・にんじん 1/2本
- ・しめじ 1パック
- ・ウインナー 4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・オクラ 4本
- ・完熟トマト 4個
- ・にんにくスライス 1

- とろけるチーズ
- ブラックペッパー お好みで
- オリーブオイル

### 以下 [A]

- コンソメ 4個
- トマトケチャップ 大さじ2
- 水 800ml
- ローリエ 1枚

**1** にんじんは皮をむいて2~3mm厚さの半月切りにする。キャベツはざく切り。鶏肉は一口大に切る。オクラに塩を振り両手で擦り合わせ、産毛を取ってガクを取る。

**2** 鍋に [A] をあわせて中火で煮立て、鶏肉を加えて煮る。鶏肉に火が通ってきたら残りの具材を加えて煮る。

**3** 仕上げにチーズを入れ、オリーブオイルを回しかける。

### point !

鶏肉はしっかり中心まで火が通ってから食べましょう！

食品安全イメージキャラクター「みっけ」

