



主な内容

- 3……ごみの日程表 (1月~3月)
- 4、5……パブリックコメント
- 6……いきいきスポーツ教室
- 7……施設ガイド
- 8……1月の相談、やまなみ号巡回日程

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉ pr@city.nabari.mie.jp



名張市ボランティア楽食会  
会長 石本 公子 さん

## 家庭 食材はアイデア調理で食べ切る

みんなで楽しく料理を楽しむ「名張市ボランティア楽食会」を立ち上げ、毎月旬の食材を使い、健康を意識したアイデア料理を会員同士で作っています。

料理を作るときに気を付けることは、食材を無駄にしないこと。例えば、大根は、葉の部分はおひたしに、皮もきんぴらにできますね。今回の調理実習でも椀汁を作るときに出汁を取った昆布やかつお節を使い、細切りにし味付けをして即席の一品おかずを作りました。食材を無

駄にせず、簡単に作れて好評でした。

同じ時期に食べ切れない量の野菜や食材をいただくことがあります。そんなときは、小分けにして冷凍保存します。しいたけは冷凍すると旨みが出ます。トマトも冷凍してすりおろすと簡単にパスタのソースになります。

家庭でもおいしく、楽しく食品ロス削減を実践しています。



### 無駄をなくす簡単レシピ

#### 昆布とかつお節の佃煮



<材料>だしを取った後の昆布とかつお節、しょうゆ、さとう、みりんを各大さじ1(お好みで)

<作り方>昆布は細切りにしてかつお節と一緒に鍋に入れ調味料を加えて、水気がなくなるまで煮る。

## 年間643万トン食品廃棄は「もったいない」

# 食品ロスを考える

日本では、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」が、年間643万トンになると言われています。その内、家庭で291万トン、外食では133万トンの食品が廃棄されています。

年末年始は、大勢で集まって食事をする機会が多くなります。食材を買い過ぎたり、料理を食べ残すことのないよう食品ロス削減を実践し、エシカル消費(※)の取組を進めましょう。

☎ 環境対策室 ☎ 63-7496



実際に市内で集められたごみ袋から出てきた食品ごみ。まだ開封されていない食品も多い。

宴会のはじめ30分と  
終わり10分は食事を楽しもう  
30・10運動 (さんまる・いちまる)



宴会時、会話が弾んで出された料理を残してしまうことのないよう、乾杯後30分とお開き前10分は食事を楽しむ「30・10運動」を実践しましょう！

## ニーズに合わせて料理の提供を工夫

市が進める食品ロス削減を呼び掛ける取組に賛同しています。

料理を提供する側としては、温かいものは温かいうちにおいしく食べていただきたいのですが、グループでのお客様の場合は、料理を食べることより会話が盛り上がり、食べ



損ねることがあるのは残念ですね。店では、食品ロス削減のため、お客様のご希望を聞いたうえで、苦手な食材を抜く、料理の量を少なくする、食べごたえのある料理から先に提供するなどの工夫もしています。また、食べ切れなかった料理は、持ち帰り用のパックもお渡ししています。

皆で協力して「もったいない」の機運を高めたいですね。

## 外食



居ざ家や 総人  
店長 中矢 稔 さん

### 今すぐ実践 食品ロスを減らす取組

家庭では、食事・調理・買い物でできることを実践

- 残さず食べ切る
- 食材を無駄なく使う
- 買い物前に冷蔵庫チェック
- 使い切れる量を買う
- 必要以上に作りすぎない
- 残っている食材から使う



### 登録店募集中！ 完食!二十面相出没店



市では、食べ残しの削減に賛同し協力していただける飲食店などを「完食!二十面相出没店」として登録を行っています。詳しくは、環境対策室まで

<市内登録店舗/登録順> すし秀、山水園、対泉閣、平井亭、青蓮寺レークホテル、伊くま名張店、桔梗が丘ヴェルージュ、総人(なると)、田吾作、球磨(くま)