



食品ロス削減 料理に挑戦

^{ほぼ}
料理初心者の職員が料理教室に参加！

食品ロス削減レシピも公開



なぜ食品ロスに取り組むのか？

令和3年10月3日に開催された名張近鉄ガス株式会社主催の料理教室に参加し、食品ロス削減メニューを習ってきました。



料理教室に先立ち、全国の食品ロスの現状や平成29年度に実施した名張市のごみ組成調査の結果などについてのお話をさせていただきました。

食品ロスに配慮した料理教室

名張近鉄ガス株式会社のカジュアルなキッチンスタジオでは、定期的に料理教室が開催されています。

今回、「秋の食材満喫レッスン」として、食品ロス削減に配慮した料理教室が開催されたため、一人暮らしを始めたばかりの環境対策室職員が体験しました。

年間の食品ロス600万トン

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間2531万トンの食品廃棄物等が発生しています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食

品ロス」は600万トン。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2019年で年間約420万トン)の約1・4倍に相当します。

また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると“お茶碗約一杯分(約130g)の食べもの”が毎日捨てられていることになり、大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが求められています。

わゆる「食

食品ロスについて知ろう！

食品ロスとは、本来なら食べることができるにもかかわらず廃棄されている食べ物のことです。

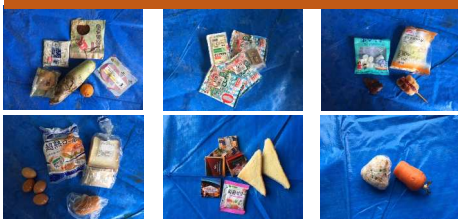
日本で出た1年間の食品ロスの量

600万トン

国民1人1日当たりの食品ロス量は、**約130g**
およそ **茶碗1杯分**のご飯の量に相当



実際にごみ袋から出てきました



教室でお示したパネル



1さんまは内臓をとり、水気をふいて3枚におろす。つけだれを合わせて、さんまを漬ける。



2道明寺粉は水を沸騰させ、塩と一緒に入れ混ぜながら水分を吸わせ、蒸し器で15分蒸す。



3道明寺粉を丸く握り、さんまで包み200℃のオーブンで5分ほど焼く。



4さんまの骨にしょうゆ少々をふり、小麦粉をつけ180℃の油でカリッと揚げ。さんまを盛りつけ、骨と菊花大根を添える。



食ロス削減献立レシピ①

さんまの豊年焼き

豊年焼きとは、うるち米やもち米を使った焼き物の名称で、豊作を祝うという意味が込められています。秋の味覚の代表さんまの中にもち米（白むし）を詰めてふつくら焼き上げます。

材料

- ・さんま…1尾
 - ・道明寺粉…50g
 - ・水…80cc
 - ・塩…小さじ1/6
 - ・大根…30g
 - ・鷹の爪…輪切り少々
 - ・塩…適量
 - ・しょうゆ、小麦粉、揚げ油…各適量
- <さんまのつけだれ>
- ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・みりん…大さじ1/2
 - ゆず輪切り…2枚
- <甘酢>
- ・酢…大さじ1/2
 - ・砂糖…大さじ1/2
 - ・塩…小さじ1/6



1 えびはカラと背ワタを取り、1cm中に切る。



2 れんこんは皮のついたまま、おろし、えび、ぎんなん、しめじを混ぜ、塩で味をつけ蒸し器の強火で5～6分蒸す。



3 あんを煮立て、れんこんにかけ、柚子の皮のせん切りをちらす。



4 えびのカラは、さんまの骨と同様、小麦粉をつけ180℃の油でカリッと揚げる。



食ロス削減献立レシピ②

彩りれんこんもち

レンコンは、ほぼ通年出荷されていますが、収穫は秋から、正月のおせち料理で需要が多くなる冬となります。

彩りれんこんもちとは、モチモチ食感とシャキシャキ食感が同時に楽しむことができます。

材料

- ・れんこん80g
- ・えび…1尾
- ・ぎんなん…2個
- ・しめじ…1/10株
- ・塩…少々
- ・柚子…少々

<あん>

- ・だし…50cc
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1



1 柿はいちょう切り、三つ葉は塩ゆでして3cm巾に切る。



2 大根を皮ごとおろします。大根の皮には、根（白い部分）の2倍のビタミンCが含まれている。



3 大根おろしの水分を少し切って、甘酢と混ぜ、柿と三つ葉を和える。



食ロス削減献立レシピ③

柿のみぞれ和え

柿は、ビタミンCが豊富で、カロテンも多く、ウイルスや細菌に対する抵抗力を強め、粘膜を強化するので風邪の予防や肌荒れに良いとされています。大根を加えることで、彩も良く。前菜や口直しの一品にピッタリです。

材料

- ・柿…1/4個
- ・三つ葉…3本
- ・大根おろし…30g
- ・塩…少々
- <甘酢>
- ・酢…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…少々

完食二十面相出没中!

「小盛メニューの導入」や「持ち帰り」など、食ロス削減に繋がる取組を行っていただいている名張市の事業者を完食二十面相出没店として登録しています。

現在、市内13事業所に参加いただいています。会食二十面相

没店のス
やのぼり
が目印で
す。





1 さつまいもは皮つきのまま細切りにして、水にさらして水気をふく。皮付近には食物繊維がたくさん含まれています。



2 さつまいもに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。



3 みりん、砂糖、水を火にかけて、色づいてきたらさつまいもをからめ黒ゴマをふる。



食ロス削減献立レシピ④

さつまいものかりんとう

さつまいもは、収穫後、2〜3カ月ほど貯蔵することで、水分が抜け、甘くおいしいさつまいもに変化します。

甘じょっぱいカリカリの飴と黒ゴマの香りがさつまいもの甘さを引き立てる一品です。

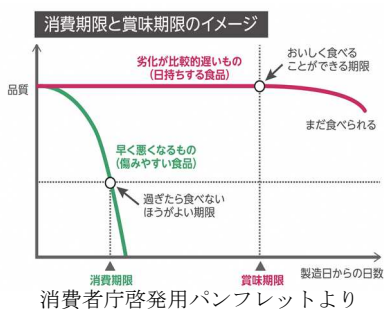
材料

- ・さつまいも 200g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・揚げ油…適量
- ・黒ゴマ…少々
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ4
- ・水…大さじ1

消費期限と賞味期限

食品の期限表示には、2種類のものがあります。「賞味期限」は、美味しく食べることができる期間です。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

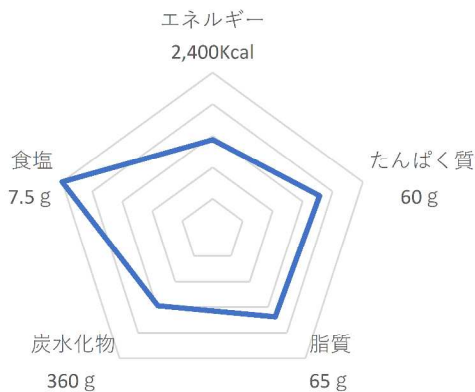
「消費期限」は、安全に食べることを目的とした期間です。期限が過ぎても美味しく食べられます。



メニューの栄養素の合計

エネルギー	1,383Kcal
たんぱく質	42.8 g
脂質	43.9 g
炭水化物	211.5 g
食塩	7.7 g

一日の摂取目標値と比較



食ロス削減料理のコツを伝授



料理研究家
秦 佐知子 先生
名張近鉄ガス株式会社料理教室講師

今回の料理教室では作らなかったのですが、さんまやイワシは、骨だけじゃなく、頭や内臓も調理次第で美味しくいただけます。

野菜や果物は皮の周りに栄養が集中しているものが多く、これを捨てるなんて“もったいない”。ぜひ、捨てずに料理に使ってほしいと思います。

皆さんは、料理でお湯を沸かすとき蓋をしていますか。お湯が沸くのがすごく早くなり、ガスや電気代のエネルギー節約になります。

毎日する料理だからこそ、少しの心掛けが大きなエコにつながります。

料理教室に参加して分かったことは、これまで捨てていた食材も少しの工夫で美味しく使い切れるということです。これからも、食品ロス削減に心がけながら楽しく料理をしていきたいと思えます。



環境対策室 森永

料理はまだまだ勉強の一人暮らしを始めて、半年ほど。

食品ロス削減料理に挑戦してみよう

家庭でできるエコ活動

使い切り

使い切れる必要な分だけ買いましょう。

食べきり

食べきれない量を作り残さず食べましょう。

水きり

生ごみは水気を切って捨てましょう。

名張市ごみゼロキャラクター
ストッピー



本紙は、名張近鉄ガス株式会社のご協力により作成しました。

担当：

名張市地域環境部環境対策室

TEL 0595-63-7496