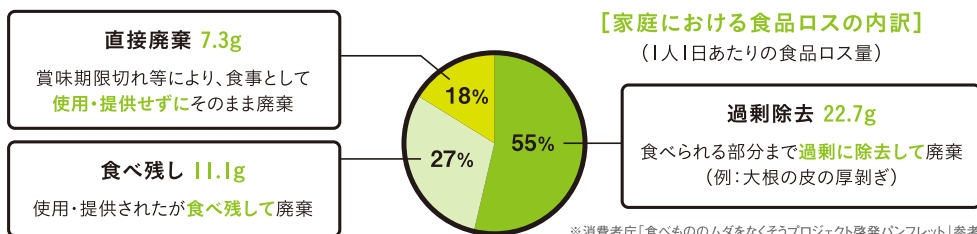


日本の食品廃棄の驚く現状！



年間約500万～800万トンにもぼる食品ロス(まだ食べられるのに捨てられている食べ物)の約半分は、一般家庭から発生しています。私たちはまず、日頃の暮らしの中で食品ロスに対する意識をしっかりと持ち、無駄をなくすことを実践していく必要があります。「食べきりげんまんプロジェクト」を機に、この現状を見つめ直して食品ロスをみんなで削減しましょう！

食品ロスの発生場所の約半数は家庭？



食品ロス削減の3つのポイント

①食べきり料理にチャレンジ！

食材の捨ててしまいがちな部分も、ひと工夫で残さず食べられます。たとえば、キャベツやブロッコリーの芯は、細かく刻めば硬さも気になりません。ニンジンの皮をむかずに調理すれば、手間も省けます。余った食材は、まとめてお好み焼きにすれば、きれいなサッパリなくなります。

食べきりエコレシピはこちら》》》クックパッド 食べきりエコレシピコンテスト

②外出時も食べ残しを防ごう！

- 注文前に分量や食材内容を確認することで食べ残しを減らせるので、しっかりとチェックしましょう。
- 小盛りができるお店もあります。食べられる分だけ注文しましょう。

③買物前に在庫のチェック！

値段が安いからといって、食材を買い過ぎたり、まだ残っている同じ食材を再度買ってしまおうを防ぐために、買物前に食材の在庫確認をして、必要なものだけを買きましょう。

ひとくちメモ

食材の「消費期限」と「賞味期限」

「消費期限」は“食べても安全な期限”のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。「賞味期限」は“美味しく食べられる期限”であり、それを過ぎても食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。



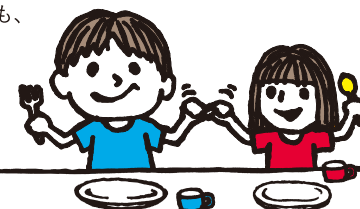
cookpad
食べきりエコレシピコンテスト
優秀作品紹介!!
九都県市廃棄物問題検討委員会

♪ 食べきりげんまん ♪
♪ ぜんぶ食べたなら、ごみもでないぞ ♪
♪ ペ～ロリッ! 食べきった!

年間約800万トンもの食べ残しをゼロにする約束
食べきりげんまんプロジェクト

食べきりげんまんプロジェクトって何？

食料のむだづかいを減らすために、家庭でも外出でも、大切な食べ物を残さずにしっかりと食べきろう！
食べ残しをしない約束をみんなで守ること、それが「食べきりげんまんプロジェクト」です。



九都県市廃棄物問題検討委員会 (埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉県・さいたま市・相模原市)

www.re-square.jp/ リサイクルスクエア 検索

♪ 家庭での食品ロス削減に向け、日本最大のレシピサイト「クックパッド」と連携し、
食材を無駄なく使い切る工夫をした料理レシピを募集しました。

700品を超える応募レシピの中から、
受賞レシピ3品を紹介します。



冷蔵庫に**余った食材**を食べきろう！ by 水紀しゃんさん

九都県市
食べきりげんまん
大賞

残った具材をちくわではさみ揚げ

冷蔵庫に中途半端に残ったもの、捨てちゃう部分をちくわに挟んで揚げちゃいました。
ビールのおつまみにあいます。



1 長ねぎ、大根の葉は細かく刻む。ちくわは穴に向かってたてに切り目を入れる。



2 えのきは石づきとの境目ぎりぎりのところで切る。根元の部分をフォークを使ってブラシでよくよくに動かし、残ったごみを取り除く。ごみが取れたらさらに細かく刻む。



3 ホウルに卵、しょうゆ、水を入れて混ぜ、小麦粉を加える。さらに①の長ねぎ、大根の葉、桜えびを入れ、さらに混ぜる。



①のちくわに③を詰める。



4 鍋にちくわが浸る位の量の揚げ油を入れる。火にかけて、④を揚げ、途中でひっくり返して全体を揚げさせる。



5 新聞紙にさらにペーパータオルを敷いて、その上に揚がった⑤を並べ、油をきる。好んで2等分に切る。

メモ(コツ、ポイント)

ちくわに挟むことでちくわのうまみでも何もないでも美味しいです。油もたくさん使わなくても美味しく揚げあがります。油きりに新聞紙を使う事で洗い物も減って水も手間も節約！入れる野菜は残り物なら何でも良いと思います。冷めても美味しかったのでお弁当にも。

作者の声

消費税が上がっただけでなく、円高、天候不良の影響で、食材も高くなりました。天候不良でも家庭に届く野菜を作ってくれる農家の方、運んでくれた方、販売してくださる方に感謝しながら、お財布にもエコなレシピを考えました。

【材料(4人分)】

ちくわ	10本	卵	1個
長ネギ(青い部分)	1本分	小麦粉	大さじ3
大根の葉	少々	しょうゆ	小さじ1
えのきだけ	40g	水	大さじ1
桜えび	少々	揚げ油	適量

皮・葉・茎も食べきろう！

九都県市
優秀賞

大根の皮のガレットカレー風味 by 簡単手抜きママさん

残った大根の皮で簡単に♪子供たちも食べやすく、おつまみにも嬉しいカレー味のガレットです。



1 大根の皮は約5cmの長さの細切り、ベーコンも細切りにする。



2 ①の大根の皮は耐熱容器に入れる。ラップをかけ電子レンジ600wで約2分、しんなりするまで加熱し、ざるなどにあげて冷まし、水けをしぼる。



②に①のベーコン、チーズ、片栗粉、カレー粉、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。



オリーブ油を熱したフライパンに③を平らに広げ、両面をこんがり焼く。好んで食べやすい大きさに切り、彩りに大根の葉をのせる。

【材料(約2人分)】

大根の皮	100g
ベーコン	1枚
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
胡椒	少々
オリーブ油	小さじ2
大根の葉	適量

メモ(コツ、ポイント)

④の過程では、押さえながら焼いて固まってきたら裏面も焼きます。こんがりとしよく焼くとチーズが香ばしく、おすすめです。ベーコンとチーズの塩気がありますが、足りない場合はケチャップ等をつけても美味しいです。

作者の声

余った大根の皮をすぐに使えて楽しめる、簡単なレシピを考えたいと思いました。家族の好きなガレットで、皮もご馳走に♪

余った食材を食べきろう！

九都県市
準優秀賞

素麺とご飯で柔らか☆節約みたらし団子

by ゆんやとももさん

素麺とご飯を捏ねて柔らかいお団子にしました。冷蔵庫で冷やしても固くなりません！残り物だけで作る節約おやつです。



1 ご飯は電子レンジで加熱し、軽く温める。そうめんとともにポリ袋に入れて、そうめんのご飯の形がほとんどわからなくなるまで、上からしっかりとむ。



2 鍋に湯を沸騰させる。手を水でぬらし、①を一掴みに丸めて鍋の中に入れてゆで、浮いてきたら水水にとって冷ます。



3 鍋に●を入れ、よく混ぜながら中火にかける。にがりがないり、とろみがつくまで加熱する。最後に②の団子を器にのせ、③のたれをかける。

【材料(約3人分)】

そうめん(ゆで)	150g
ご飯	70g
●砂糖	大さじ2 1/2
●醤油	大さじ1 1/2
●片栗粉	小さじ2
●水	50cc

メモ(コツ、ポイント)

素麺とご飯の形がほとんど分らなくなる位までしっかり揉んで下さいね。(多少粒々が残っていても食感が楽しくなります)

作者の声

素麺が残ったので使い道を考えました。

