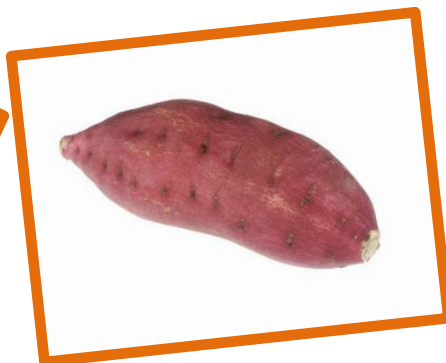
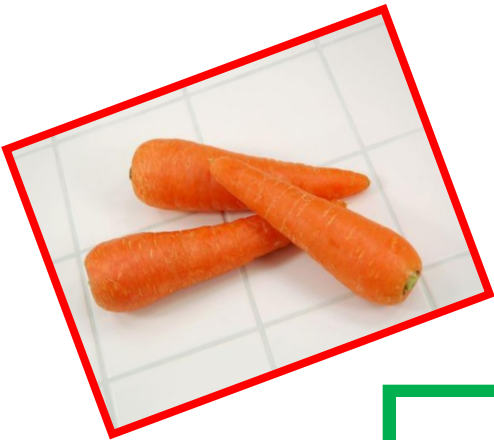


食品ロスをなくそう！

エコクッキングハンドブック

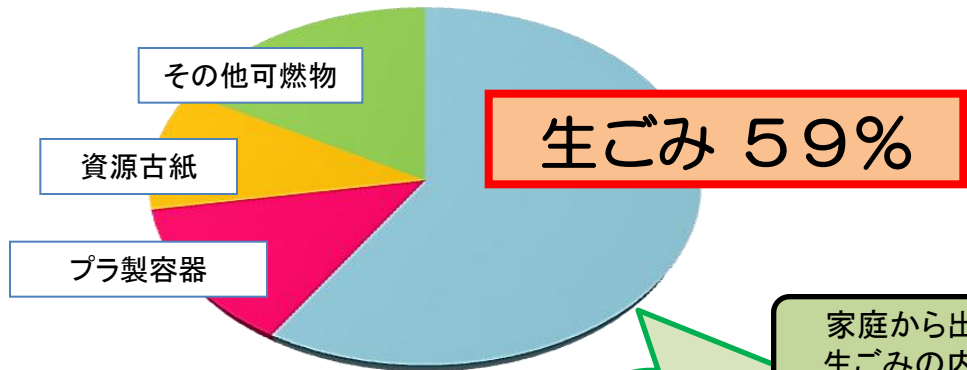


ごみ減量と資源再利用推進会議
(大津市環境部廃棄物減量推進課 電話077-528-2802)

食品ロスってなに？

家庭から出された燃やせるごみのうち、約60パーセントが生ごみです。また生ごみのうち約40パーセントがまだ食べられるのに捨てられている食品ロス（食品のむだ）と言われています。

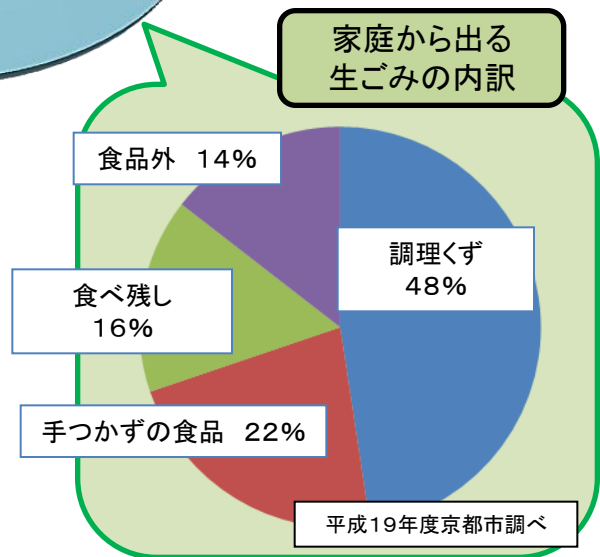
家庭から出る生ごみの割合



家庭から出る生ごみの内訳は多い順に、

- ① 調理くず
（皮、葉、根、脂の部分など）
- ② 手つかずの食品
（冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった食品）
- ③ 食べ残し
（作りすぎて食べ残された料理）

です。



大津市の家庭から出る燃やせるごみは年間約58,000トン（平成25年度）。そのうち生ごみは約34,000トン、食品ロスは約13,600トンと考えられます。



← 燃やすごみの中から見つかった『手つかず食品』の一例



ものすごい量の食べ物のごみとして捨てられているんだね！

エコクッキングのポイント

食品ロスをなくすためにエコクッキングを実践しましょう！少しの心がけてごみを減らすことができます。

買い物

買い物のポイントは、日ごろから冷蔵庫の中身を整理し、買い物に行く前に家にある食材を確認してから出かける。ちょっとした心がけで無駄な買い物が減りますよ。

お役立ち情報 「買い物メモ」で期限切れを減らします！

冷蔵庫のドアに買い物した食材の一覧「買い物メモ」を貼りましょう。購入した日や消費期限もあわせて書き込んでおきます。食材を使ったら、線を引いて消していきます。

食材保管

食材の保存方法を工夫しましょう！保存方法にひと手間加えるだけで、長持ちさせることができます。



お役立ち情報 野菜を「ちょっとひと干し」でおいしく食べましょう！

買い過ぎてしまった野菜を天日で「ひと干し」してみましょう。野菜を長持ちさせることができますし、甘みも増しておいしい料理ができます。きんぴらやお味噌汁にぜひ利用してくださいね。

調理

食材を無駄なく使う料理や食材を丸ごと使い切る工夫をしましょう。

お役立ち情報

野菜の切り方を工夫しましょう！

調理のポイント

その1 食材を無駄にしない

野菜は皮ごと使いましょう。ヘタや根の切り方も工夫して、食材を最大限に活かしましょう。

その2 食べきれ的分だけ作る

食べきれ的分だけ作って、食べられる量を盛り付けましょう。



ヘタの先を包丁で切り、残ったところを手で取る。



皮はむかず、葉の付け根をなるべく薄く切り、ヘタだけを捨てる。



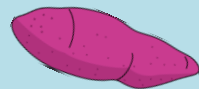
芯を切り取り、捨てずに薄切りやみじん切りにして使う。

エコクッキングレシピ

食材を無駄なくおいしく食べるためのレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



フライパンで簡単蒸しパン



さつまいもを使って蒸し器を使わずフライパンで簡単に蒸しパンを作しましょう。
やさしい味にほっこり

～材 料～（手の平にのるくらいの大きさ 約8個分）
ホットケーキミックス 200グラム、さつまいも 150グラム、
卵 2個、牛乳100cc、砂糖 大さじ1、サラダ油 大さじ1

～作り方～

- ① さつまいもを良く洗い、皮ごと1.5cm角に切る。
- ② ボールに卵、牛乳、砂糖、サラダ油をまぜる。ホットケーキミックスを入れてまぜ、さつまいもをざっくりまぜる。
- ③ カップに生地を8分目まで入れる。
- ④ フライパンに水を1cmぐらい入れ、その中に生地の入ったカップを入れ、蓋をして15分ぐらい蒸す。
- ⑤ 竹串で刺して、何もついてこなかったら、できあがり！



皮ごとスイートポテト

さつまいもの皮を入れものにしておしゃれなスイートポテトを作しましょう。裏ごしせずに簡単に手間のかからない作り方です！

～材 料～（手の平にのるくらいの大きさ 2個分）
さつまいも 400グラム（1本）、バター 30グラム、
はちみつ 大さじ2～3、卵黄 2個、生クリーム 大さじ2

～作り方～

- ① さつまいもを良く洗い、皮ごと鍋でゆでる（竹串がすーっとおろくらいまでやわらかくゆでる）。
- ② たて半分に切って、身の部分だけきれいにとる。皮は入れ物に使うので捨てずに残しておく。身が厚いうちにバター、はちみつ、卵黄1個分を入れてよくまぜる。
- ③ 皮に②の種をこんもり入れる。つや出し用に、上側に卵黄をはけでぬる。オーブントースターに入れて、表面に焼き色がついたらできあがり！（オーブントースターはこげやすいので、こげそうになったら、アルミホイルで上側をおおってください。）
- ④ 竹串で刺して、何もついてこなかったら、できあがり！



残り野菜でおいしい混ぜおにぎり

水気が飛んで使いものにならないと思っていた野菜が、おにぎりの具材に活かすことでみごとにみかえれます

～材料（おにぎり2個分）～

ごはん200グラム、にんじん1cm分、大根1cm分、ツナ缶1/2缶、干しいたけ2枚、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、干しいたけの戻し汁200cc



～作り方～

- ① 水でもどした干しいたけとにんじんと大根は5mm角に切る。
- ② 鍋に1の干しいたけの戻し汁、ツナ缶（油ごと）、1の野菜、しょうゆ、砂糖を入れて、汁がなくなるまで煮る。
- ③ ごはんに②を混ぜて、おにぎりにして、できあがり！



ほかにもこんなエコクッキングレシピがあります！

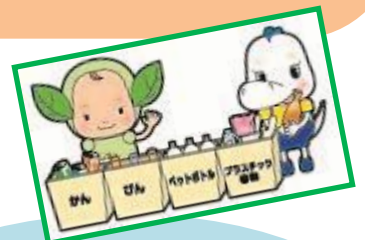
- ☆ キャベツの芯やブロッコリーの軸はフライパンでソテーしたり、煮物にも使うことができます。レタスの外の葉は少し硬いですが、スープにして煮込めば柔らかくおいしくなります。
- ☆ 出汁をとった後の昆布や鰹節を冷凍しておき、たまれば昆布の佃煮や鰹節のふりかけを作ることができます。
- ☆ 硬くなった食パンをおろし器ですり下ろし、パン粉にします。冷凍しておけば日持ちし、いつでも使うことができます。

番外編

ほかにもこんなエコ！

調理をするとき編

- ・段取りを考えて調理する
- ・ふた、落し蓋で熱効率を上げる



ほかにもこんなエコ！

買い物に行くとき編

- ・マイバックを持参する
- ・容器包装の少ない食材を選ぶ



ほかにもこんなエコ！

片付けするとき編

- ・生ごみはギュッとひと絞りにして捨てる
- ・ごみの分別はしっかり行う

おおつエコ・リサイクルコンクール 食品ロス標語・川柳

すてられる おかずのきもち かんがえよう



食べ残し 成長とめて ふやすごみ

使い切る 地球と財布に 思いやり

給食を のこしてしまえば ごみのもと

食べる前 感謝をして いただきます



みなさんの少しの心がけで
食べ物のむだを減らすことが
できます。



なくそう
食品ロス！