

# 食べきりレシピ

発行：磐田市

# 食品ロスってなんだろう？

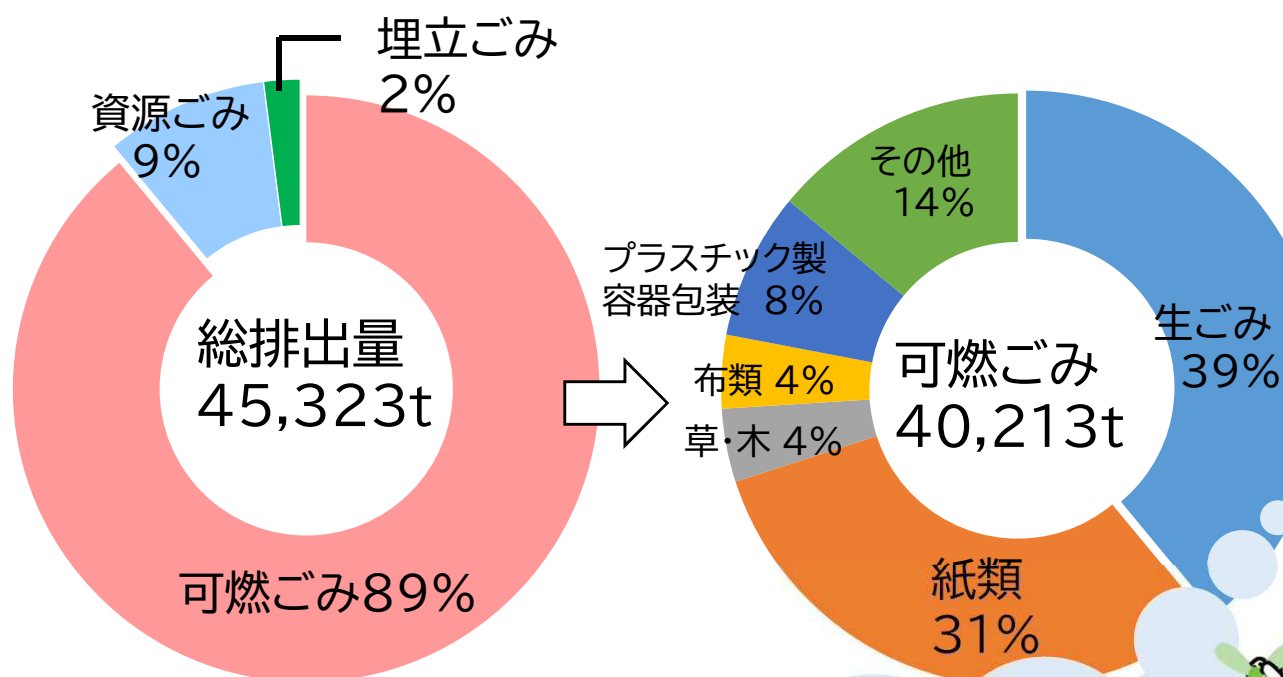
## 食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品のこと



## 磐田市のごみの内訳

平成30年度



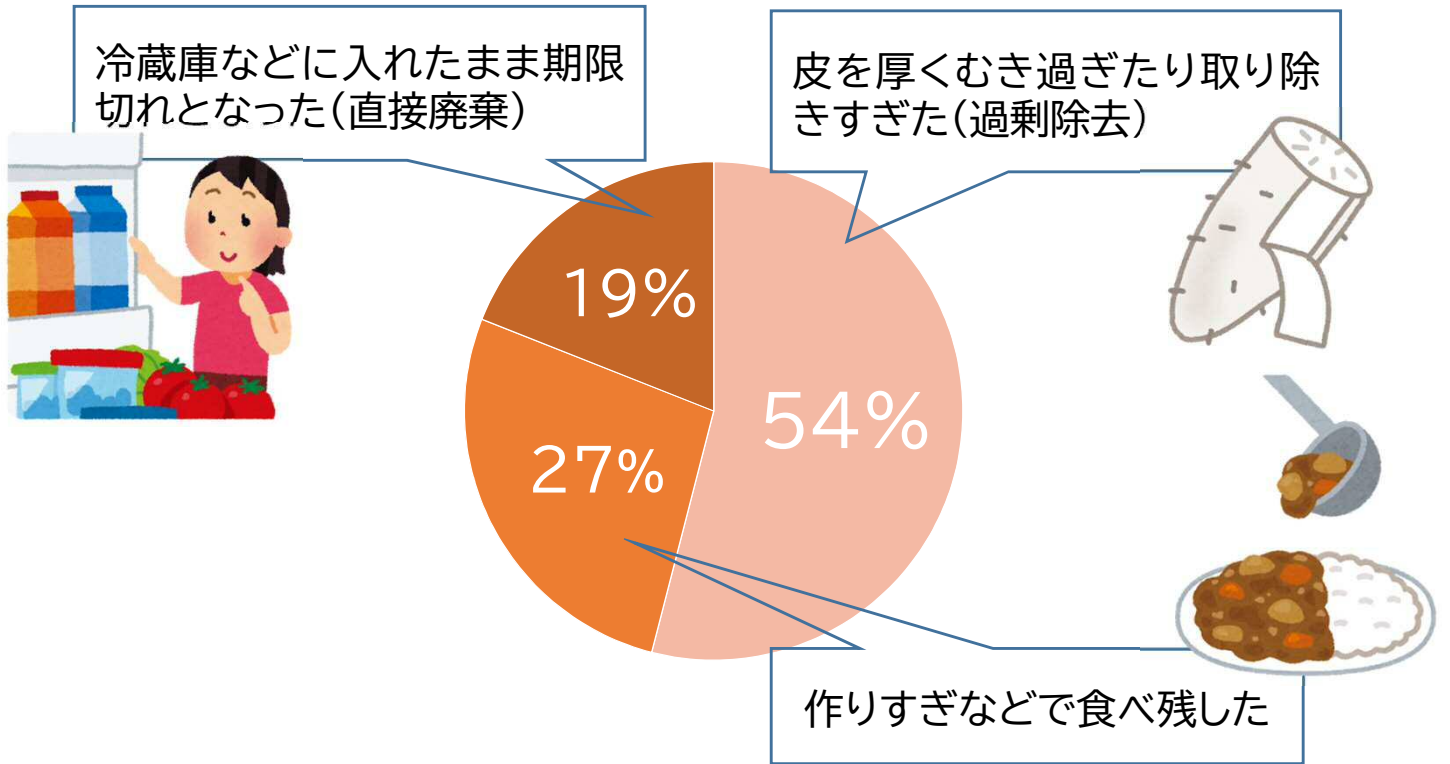
## 日本の食品ロス



生ごみの中には未開封・未使用のまま捨てられている食品が含まれています

日本の食品ロスの量は年間**643万トン**(H28)  
これは1人1日おにぎり1個(約140g)を捨てている計算になります

## 家庭での食品ロスの原因



! 食品ロスはあなたのおうちからも出ているかもしれません

☑ 苦手な食べ物があったので捨ててしまった → 食べ残し

☑ いつの間にか賞味期限が切れてしまい捨ててしまった → 手つかず食品

## 食品ロス削減のためにできること

### ▶ 買い物をするとき

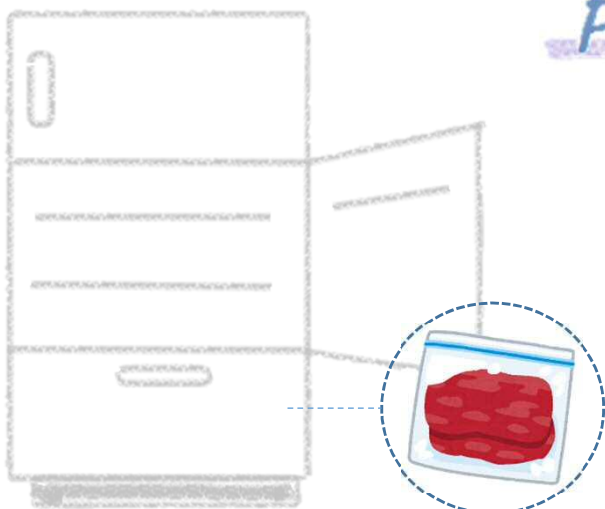
- ・冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行く
- ・余分なもの、使う予定がないものは買わないようにする



### Point

冷蔵庫の整理整頓

- ・期限が近いものから手前に置く
- ・中身が見える透明容器を活用
- ・保存するときは日付を記入▼



◀肉は使う量に小分けして冷凍保存



## ▶調理をするとき

- ・賞味期限や消費期限を確認し、近いものから使用する
- ・野菜などの皮を厚くむきすぎたり、余分に取り除きすぎないようにする
- ・人数分の適量を考え、食べきれぬ量をつくる



## Point

### 「賞味期限」おいしく食べることができる期限

長期保存ができる食品に表示されていて、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなど個別に判断しましょう

### 「消費期限」食べても安全な期限

品質の劣化が早い食品に表示されているため、期限をすぎたら食べないようにしましょう

## ▶食べるとき

- ・出来立てのもっともおいしい状態で食べる
- ・外食時は食べきれぬ量を注文する
- ・残ったものは、保存の仕方を工夫し後日食べきったり、他の料理に活用したりする



◀作りすぎたものは火を通す前に冷凍保存



食品ロスを減らすため、食べ物を「買いすぎず」「使いきる」「食べきる」など、できることから始めましょう！



片づけのときには…

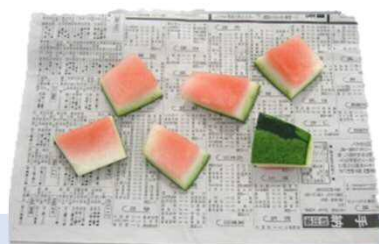
水分を **ぎゅつ** と一絞り  
するだけでごみの減量に  
つながります



★濡らさない  
使わない部分は切り落としてから洗う



★水分をきる  
ネットに入れた生ごみを  
水切り器などでぎゅつとしぼる



★乾かす  
天日干しや新聞紙の上などに広げて  
数日乾かす

生ごみを堆肥化してみませんか？

磐田市では生ごみ堆肥化容器(電動のものを除く)  
の購入費の一部を補助しています。

年度ごとに1世帯2台まで、1台あたり購入費の2分の1(上限3,000円)

可燃ごみを出す時に、嫌なニオイがしたり、  
ごみ袋がとても重くて大変ではありませんか？  
コンポストは水分の多い生ごみを堆肥にリサイクル  
できるため、ごみの量を減らすことができます。



生ごみ堆肥化容器(コンポスト)

庭や畑の土があるところに  
設置し枯葉、土、生ごみを  
交互に入れ発酵させて  
堆肥をつくります。



EMぼかし容器

室内やベランダ等に設置し  
ぼかしと生ごみをいれて  
発酵させ堆肥と栄養のある  
液肥が出来ます。



※申請には購入者のわかる領収書が必要です。お買い求めの際、発行をお願いします。

# 茶一ハン



## Point

茶葉には栄養がたくさん含まれています！  
お茶にお湯を注いで飲んだ後でも  
栄養は残ったままです。  
ぜひ使ってみましょう！

### ◆材料(3人分)

ご飯……………210g

卵……………1個

塩こしょう…適量

しょう油…大さじ2

茶ガラ……………大さじ1

しらす……………20g

みりん……………大さじ1

油……………適量

### ◆作り方

①卵1個をボールに割り、混ぜる

②フライパンに油を入れ①を炒めて炒り卵をつくり、  
一度お皿に取り出す

③フライパンに油をひき、茶ガラとしらすを入れ、  
茶ガラの水分がなくなるまで炒める

④③にご飯を入れ炒める

⑤④に炒り卵を入れ、調味料(しょう油・みりん・  
塩こしょう)で味付けし、もう一度炒める



# 野菜まるごと餃子



◀大根の葉のみじん切り

▼えのきは根元1cm程度だけ切る



## Point

普段捨ててしまいがちな大根の葉やキャベツの芯、えのきの根本の部分を使ってみよう  
大根の葉やキャベツの芯はみじん切りに、えのきは根元の1cm程度取り除けば残りはおいしく食べることができます。

### ◆材料(3人分)

餃子の皮 ……9枚	ひき肉 ……80g
えのき ……1/4	チーズ ……30g
キャベツ ……1枚	塩こしょう ……適量
大根の葉 ……30g	しょう油 ……大さじ1
水 ……40cc	

### ◆作り方

- ①キャベツの葉と芯、大根の葉をみじん切りにする
- ②えのきの根元1cmを切り落とし、それ以外の部分を1cm程度に切る
- ③切った野菜とえのき、肉をボールに入れる
- ④しょう油・塩こしょうを入れよくこねる
- ⑤皮に具をのせ、チーズをのせて包む
- ⑥フライパン(約180℃)に油をひき、餃子を並べる
- ⑦焼き目がついたら水を全体にまわし入れ、ふたをして蒸し焼き(約5分)する



# 野菜たっぷりスープ



キャベツの芯も小さく切って使い切ろう  
キャベツの芯は煮込むととっても  
やわらかく、甘くなります！

## ◆材料(3人分)

にんじん……約半分  
玉ねぎ……半分  
キャベツ……2枚  
えのき……30g  
かぼちゃ……1/4

ベーコン……2枚  
コンソメ……2個  
水……800ml  
塩コショウ……適量

## ◆作り方

- ①かぼちゃ、玉ねぎをさいの目に切る
- ②にんじんを皮ごといちょう切りにする
- ③キャベツは2cm程度に切り、キャベツの芯は細かく切る
- ④えのきは根元1cm程度のみ切り落とし、2～3cmに切る
- ⑤切った野菜すべてと水を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる
- ⑥鍋が沸騰したらコンソメと塩コショウで味付けをする



## Point

スープは、かぼちゃの固い皮やキャベツの芯、にんじんの皮など  
どんな野菜でもおいしく使いきることができます。  
トマト缶を入れてミネストローネにしてもいいですね！



# 色とりどりパンケーキ



にんじんは皮ごとすりおろして使いきります  
野菜の皮には栄養がたくさん含まれています。  
捨てる部分は葉の根本だけです。  
しっかり洗って使い切ろう！

## ◆材料(2人分)

ホットケーキミックス……………100g  
にんじん(すりおろしたもの)…大さじ3  
卵……………1個  
牛乳……………60ml

## ◆作り方

- ①ホットケーキミックスをボールに入れる
- ②卵と牛乳を入れダマにならないよう混ぜる
- ③にんじんを皮ごとすり器ですりおろし、②へ入れる
- ④フライパンに油をひき、混ぜたたねを流しいれる
- ⑤弱火で表面がプツプツしてくるまで待つ
- ⑥焼き色がつき、表面が固まりプツプツしてきたら裏返し、ふたをして約3分焼いたら完成



## Point

かぼちゃやホウレン草などの野菜をミキサーでペースト状にして、カラフルなパンケーキを作り余った野菜を使い切りましょう！

# まるごとグレープフルーツジャム



Point

普段捨ててしまうグレープフルーツの皮も  
おいしく使いきることができます！  
皮は苦みがあるので、乾燥させてグラニュー糖を  
かけてもおいしく食べられます。

## ◆材料

グレープフルーツ…1個  
砂糖……………160g(80gずつ)



## ◆作り方

- ①グレープフルーツを4分の1に切り、実と皮にわけ
  - ②皮は3~5cmくらいに千切りし、実は薄い皮をむいて果実だけを取り出し、それぞれ鍋に入れる
  - ③皮を入れた鍋は、皮がひたるくらいの水を入れ沸騰させる。沸騰したら一度ざるにあげ、もう一度鍋にもどして水を入れて沸騰させる「ゆでこぼし」の作業を苦みを取るため3回ほど繰り返す
  - ④実のみを入れた鍋と「ゆでこぼし」が終わった皮が入っている鍋それぞれに砂糖(約80gずつ)を入れ、火にかけて沸騰させ煮詰める
  - ⑤こげないように混ぜ、水分がなくなったら完成です
- ※実は水分が多いので時間がかかりますが、お好みのとろとろ加減になったら火をとめてください。



# 食品ロス削減レシピのアイデア いただきました

- ・じゃがいもは芽だけ取って皮ごとフライドポテトにする
- ・にんじんやごぼうは皮ごととときんぴらにする
- ・大根の葉は炒めるとおいしくいただけます



## 皮ごとときんぴらごぼう

### ◆材料(3~4人前)

ごぼう	………1本	みりん	………大さじ1と1/2
にんじん	………1/2	ごま	………大さじ1と1/2
砂糖	………大さじ1と1/2	サラダ油	………大さじ1と1/2
しょう油	………大さじ3	一味唐辛子	……少々

### ◆作り方

- ①ごぼうと人参はよく洗い、皮ごと5cmの長さに細切りにする
- ②ごぼうは水にさらしてから、にんじんと一緒に湯がいて水切りをする
- ③サラダ油で炒め、砂糖、みりん、しょう油で味付けする
- ④汁がなくなるまで炒め続ける
- ⑤最後にゴマを入れ、一味唐辛子をふりかけて完成

## 大根の葉っぱっぴりかけ

### ◆材料(3~4人前)

大根の葉(1本分)	……約30g	かつおぶし	………適量
ごま油	………おおさじ1	ごま	………適量
しょう油	………おおさじ2		

### ◆作り方

- ①大根の葉を1~2cmに切る
- ②フライパンにごま油をひき大根の葉を炒める
- ③しょう油で味付けをし、かつおぶしとごまを適量入れ炒めて完成

できることから  
始めてみよう

磐田市ごみ対策課

〒438-0014 磐田市刑部島301

TEL:0538-37-4812