

平成29年度 テーマ別環境学習講座（第4回） 実施報告

「非常食がごちそうに変身！？ 防災備蓄食品からフードロスを考える」

平成30年1月

公益財団法人 東京都環境公社

「非常食がごちそうに変身！？ 防災備蓄食品からフードロスを考える」

□実施日 平成30年1月23日（火）

□受講者数 定員60名 受講申込者 177名  
当日出席者 44名



□開催場所 3×3 Lab future サロン（調理場所：フューチャーカフェ）

□実施内容

○挨拶等

- ・事務局から受講上の注意、資料確認、全体スケジュール等
- ・東京都環境局総務部環境政策課環境政策調整担当より本講座の目的等を含めた開講挨拶

○【講義】19時05分～19時20分

食品ロス削減の推進に向けた東京都の取組

（講師）環境局資源循環推進部計画課 堀 雅美 氏

（講義内容概略）

◆東京都の食品ロス対策の背景

- ・世界で9人に1人が十分な食料を得られていない。一方で、食料の3分の1が廃棄されている。
- ・国連「持続可能な開発目標（SDGs）」

目標12⇒2030年までに世界全体の一人当たりの食品廃棄物を半減させる。

（参考）参加者の意識調査「SDGsを知っているか？」

A.聞いたことがある 3名 B.内容を知っている 5名 C.初めて聞いた 多数

◆食品ロスとは？

- ・日本では、「まだ食べられるのに捨てられる食品」のことを指す。
- ・日本の食品ロス量には、「収穫前や収穫時の廃棄」「防災備蓄食品の廃棄」は含まれていない。
- ・食品ロス発生要因には流通の場での3分の1ルール、消費の場での過度な鮮度志向などがあげられる。
- ・賞味期限が過ぎても、すぐに食べられないということはない。消費期限を過ぎたら食べない方がよい。持ち歩きの時間や冷蔵庫の設定を工夫することで食べられる期間を延ばし、五感を使ってまだ食べられるかどうかを判断する。

◆東京都の取組

- ・「食品ロス削減・東京方式」（～2020年度）
- ・フードバンクやNGOとの連携、防災備蓄食品の寄贈・配布、流通過程で生じた余剰食品の寄贈、エコ・バイ（アプリ）、スーパーエコタウン事業、食品ロス講座と中央防波堤埋立処分場見学会ワークショップの開催、東京都食品ロス削減パートナーシップ会議の開催 など



（堀氏による講義）

○【講義・実演・試食】 19時20分～20時25分

ごちぼうとぼうさい

（講師）株式会社博報堂 アートディレクター 吉田 裕美 氏

料理家 榎本 美沙 氏

（講義内容概略）

【講義】

◆非常食とは？

- ・非常食は「非常時」に栄養を満たし生き延びるための「食糧」というイメージが一般的。被災経験がない方は何を備え、どう管理すればよいかわからない。
- ・実際に被災経験をされた方の「避難生活時にみんなで分け合った食事が支えてくれた」という声から、「避難生活時」においては栄養以外にも必要。
- ・また、「平時」におけるいざという時に備えるため、賞味期限がきれていないかなども重要。



（吉田氏による講義）

◆ローリングストック法（災害時の備えと平時に無駄なく食材を廻して使うための方法）

- ・12食分（3食×4日分）の非常食を準備し、1ヶ月に1回程度の頻度で、1食分を食べ、1食分を買い足す。
- ・賞味期限は1年でよく、いわゆる非常食だけでなく、レトルト食品、フリーズドライ食品など多彩なレパートリーから選ぶことができる。

◆ごちぼうとは？

- ・非常食を持ち寄り、シェフが非常食を「ごちそう」に変身させる。ローリングストック法をもとに、自分にあつた非常食を見直し、家庭での備えにつなげるイベント。
- ・非常食をおいしく食べるヒントや、食事の場を通していざという時に安心な関係づくり、家庭で非常食を日常食にしていく取組を提案している。

【アイデア料理の説明・デモ・試食】

◆スライドによる調理説明

- ・非常食の特性を解説しながら、料理の過程をスライドで説明。
- ・アルファ化米はパサパサしているため、ソースを混ぜると食べやすい。
- ・乾パンはひたしておく料理に向いている。
- ・クラッカーは砕いて衣にするなど、汎用性がある。



（榎本氏による調理説明）

◆乾パン・クラッカーを砕くデモ

- 参加者から募り、代表者2名に乾パン・クラッカーを麺棒で砕くデモを実施。
- 乾パンは麺棒でたたきながら大きく砕く。
- クラッカーは柔らかいので麺棒を転がすだけで碎ける。



（調理体験：乾パンをたたく）



（調理体験：クラッカーを砕く）

◆試食

- 「乾パンのアップルクランブル風ケーキ」は事前準備、「カニとカリフラワーのクリームドリア」はサロン（講義場所）隣のフューチャーカフェにて講座中に調理。
- クリームドリアの焼き上がりを参加者に見てもらう。
- 一皿に一口大の二品を盛り付け、参加者に振舞った。
- 参加者からは「美味しい！」「食べやすい」など好評の声がきこえた。また、レンジがないときの調理法やツールが使えないときどうしたらよいかなど、具体的な質問があがった。



（試食）

【ワークショップ】

◆イベントレポート

- 非常食は栄養価や賞味期限重視で味気なかったり、逆に味が濃かったり、カロリーが高すぎたりする。そんな非常食をごちぼうならでは調理法で食べやすくして、自分にとっての非常食＝安心できる食べ物を考える。
- 非常時に備蓄庫として開放する店舗や、畑等の「食の防災マップ」を作り、本当に自分に必要なものが何なのか考える。



（イベントレポート）

◆ワークショップ「自分にあつた非常食何だろう？」

- ・もしひとつ防災備蓄を備えるとしたら何か。飴、キャビアの缶詰など、周囲に分け合えるものや、心が満足するものを例として提示。
- ・参加者に自分の考える防災備蓄を紙に書いてもらい、全体で共有。身近な食材のミックスナッツや、自身の好きなチョコレート、周囲に配布できて満腹感の得られるガムなどが挙がった。また、あえて缶詰という意見も。味つけの濃い缶詰は調味料としての役割もあるとのことで、缶詰のごった煮丼が吉田氏から紹介された。



(ワークショップ)

【まとめ】

- ・ローリングストック法を日常に取り入れ、自分にあつた非常食（メニュー）を見つけてほしい。

【アンケート・講座終了】

- ・アンケートにご協力いただいた参加者皆様に、講座で使用した賞味期限間近の防災備蓄食品〈乾パン・クラッカー・アルファ化米〉を公社エコバッグに入れてお土産としてお渡し、家庭でも試していただけるよう促した。



(防災備蓄のお土産)

今回は、大変たくさんの方にお申し込みいただきました。  
当日ご参加いただきましたみなさま、どうもありがとうございました。

=====

- ★今回、講座のために防災備蓄食品を使ったアイデア料理を考案していただきました。  
以下のサイトでレシピ公開中です。

「ふたりごはん」HP

<http://www.futari-gohan.jp/>

【レシピ公開！】「防災備蓄食品からフードロスを考える」

<http://www.futari-gohan.jp/2018/01/25/gochibou-recipe/>

- ★「ごちぼう」についてもっと知りたい方はコチラ↓

<http://gochibou.com/>