

参加費
無料

※ただし、通信料等は
自己負担となります

サーキュラーエコノミーの視点からみんなでチャレンジ!
食品ロスも
おいしく
減らそう

講座内容

資源を無駄にしないことで廃棄ゼロを目指すサーキュラーエコノミー(循環型経済)。

その視点を踏まえ、「買い物・調理・食事・片付け」の各場面で食品ロスを減らす工夫を、講師によるクッキングのデモンストレーションや解説を通じて、楽しく学んでいただきます!

講師紹介



東京聖栄大学附属
調理師専門学校教員
講師 村上 匡氏

西洋料理実習や調理学などを担当。都内レストランなど複数の飲食店で研修を積み現在に至る。調理に関する幅を広げるために仕事をする傍ら大学に通い栄養学を学ぶ。学校が所在する葛飾区に協力する事業を多数実施。おいしさの視点を見失わず家庭の食品ロスを減らす方法を発信することを大切にしている。

日程 令和4年11月26日(土)13:30~15:00

実施方法 Zoomによるオンライン開催

募集人数 定員なし

主催:東京都環境局
実施:公益財団法人 東京都環境公社

【お問合せ】公益財団法人 東京都環境公社 総務部経営企画課 SDGs推進室
TEL 03-3644-2166 E-mail renkei@tokyokankyo.jp

申込方法・申込期限

東京都環境公社 ホームページ
「都民向けテーマ別環境学習講座」からお申込みください。
(<https://www.tokyokankyo.jp/jigyo/program/citizens-environmental-lecture>)

申込期限 令和4年11月26日(土)11:00

2 無駄を
ゼロに



11 住み続けられる
まちづくりを



12 つくる責任
つかう責任



令和4年度 第2回 都民を対象としたテーマ別環境学習講座報告

「食品ロスをおいしく減らそう」

- 実施日時 令和4年11月26日(土)
13時30分～15時00分
- 実施方法 Zoomを使用したオンライン開催
- 場所 東京聖栄大学附属調理師専門学校



□実施内容

1. サーキュラーエコノミーについて

○東京都環境公社 鈴木

- ・従来の3Rに加え、資源投入量や消費量を抑えながら廃棄ゼロを目指すような、経済の仕組みをサーキュラーエコノミーと呼ぶ。
- ・食品ロスは年々減っているものの、R2は522万トンもの食品ロスが発生している。
- ・消費者の立場からは、意識を変えれば事業系も家庭でも食品ロスを減らすことができる。



- ・消費者としての家庭の食品ロスを減らす行動として、サーキュラーエコノミーを意識したクッキング（買い物、調理、食事、片付け）を説明した。
- ・サーキュラーエコノミーを意識したクッキング [買い物] の例として、冷蔵庫をチェックしてから買い物に行く、空腹のときに買い物に行かない、てまえどりなどが挙げられる。



2. 「食品ロスをおいしく減らそう」(調理デモ)

- (講師) 東京聖栄大学附属調理師専門学校教員 村上 匡 氏

- ・今回の料理の材料は、家庭であまりやすいものや食品ロスとしてよく出てくるものを中心に選定した。
- ・今回のメニューを材料そのままで作るのではなく調理方法の一つとして、見てほしい。どんな材料を入れても面白いと思うので、ぜひチャレンジしてほしい。

本日使用する材料紹介 ※調味料はこらには書かれていません

野菜名	カレー	スープ	ゼリー	材料選定理由
にんじん	○	○	○(皮)	過剰除去されやすい
大根	○	○	○	過剰除去されやすい
ブロッコリーの芯	○	○	○	過剰除去されやすい
蓮根	○	○	○	過剰除去されやすい、秋野菜
白菜	○	○	○	冬野菜
牛乳	○	○	○	食品ロスになりやすい
豆腐	○	○	○	半端に残りやすい
ベーコン	○	○	○	半端に残りやすい
豚ひき肉	○	○	○	過剰除去されやすい、意外な使い方
きゅうり	○	○	○	切り方、冬野菜
しめじ	○	○	○	秋野菜
玉ねぎ	○	○	○	
トマト缶	○	○	○	
野菜ジュース	○	○	○	

今回の料理の材料の種類や量などについては、12月中旬頃東京都環境公社HPに公表します。

食品ロス削減の工夫をしながら作ってみよう☆

・人参でゼリーを作るとき、今回のように皮を使う場合、茹でると黒くなるので、見た目が綺麗になるように鮮やかな色をしている野菜ジュースを使用する。野菜ジュースの代わりに、オレンジジュースを使用してもよい。



・玉ねぎは少し茶色くなっている部分は、煮ても食べられない。先の茶色い丸く切ると、少し内側の食べられる部分は切り捨ててしまわないので、ぜひやってみてほしい。



・しめじは、生え方をよく見て、四分の1にしたものを斜めにカットする方法で石づきを除去。抜いて石づきを綺麗に残すという方法もある。



・白菜は、1個まるごと購入した場合は外側から使用するとよい。カットしたものは、内側が成長するために外側の栄養を取ってしまい日持ちがしなくなってしまうので、内側から使用するのがお勧めである。



・胡瓜は、花が咲いていたところが固いので、その部分を小さく切って使用。硬さが気になる場合は、先ほどの切り口の周りの皮を少し剥くとよい。

・胡瓜は、炒めるなど過熱をしてもおいしいので、生で食べるのは難しい状態になってしまった場合は、加熱して食べてもよい。



・ブロッコリーの茎は、中心は柔らかく外側は固いので、気になる方は周りを切ってもよい。今回は、縦に入っている繊維を細かく切ること、固いところも含めすべて食べることができる。



・今回のカレーは、普段食べづらい、苦い、色が良くないなどの理由のある材料を選んでいる。そのような特徴のある食材をおいしく食べる方法として、固く食べにくいものは繊維を切るようにカットする、においがあるものはカレー粉でにおいを消す、などの工夫をすると無駄なく、おいしく食べることができる。



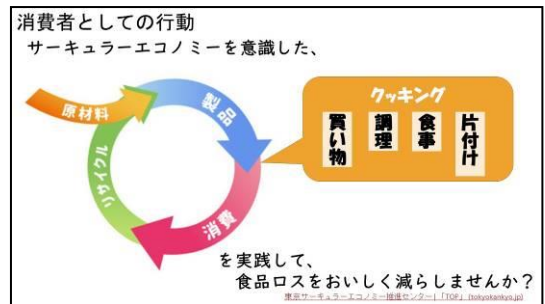
3. サーキュラーエコノミーについて

○東京都環境公社 鈴木

・サーキュラーエコノミーを意識したクッキング[食事]の例として食べられるだけ盛る、[片付け]の例として残ったものはお弁当などに利用、外食の場合はお持ち帰り、食品を保存するなどの例を挙げた。外食の場合は、お客様(消費者)の自己責任で食べきれなかった食品を持ち帰る行為の愛称「mottECO」という、取組もある。



・全体を通して、意識すれば簡単にできることもあるので、できることから一つでもサーキュラーエコノミーを意識したクッキングを実践して、食品ロスをおいしく減らしてほしい。



●質疑応答

1：事前質問

質問：発酵食品の消費期限などは無意味におもうがなぜ設定されているのでしょうか。例えば味噌など

回答：消費期限ではなく賞味期限についてなのではないかと思しますので、そこらご説明します。

消費期限はその日までに食べなければならぬ期限で、賞味期限はその日までおいしく食べられる期限です。この二つの違いについて、ぜひ知っておいてください。

味噌にもいろいろ種類があり、だしなど他のものがあると賞味期限は短くなります。

味噌だけであったとしても、メーカーの品質保証があるので、おいしさが担保できる期間として賞味期限が設定されていると思います。味噌も、冷蔵庫に入れていても色が変わることがあります。ということは、品質が変化していることが分かります。このことから、メーカーの品質保証として設定されていると考えます。

質問：出しがら再利用のバリエーション（ふりかけや佃煮ばかりだと飽きるの）を知りたい。

回答：出がらし、と書いてあるので鰹節などでしょうか。

佃煮などを作っているなんてすごいです。

どのような料理を作っているかは各ご家庭それぞれだと思っています。ぜひ、いつも作っている料理に少し入れてみるのはいかがでしょうか？

凄く合う、ちょっと合わないなど色々な発見があるかもしれません。そこから定番料理が見つかるかもしれません。ぜひトライしてみてください。

2：当日質問

質問：玉ねぎの皮と表面はどこまで使えますか？

回答：茶色の表面の皮は食べられません。洋食では、コンソメの色付けにこの皮を使用することもありますし、お茶にして飲む方もいらっしゃると思います。

色が白、黄色など玉葱の色だが、皺が寄っている部分は食べられない部分になります。

葛飾区のHPにも食品ロス削減の野菜の処理の仕方についても私が作成したものが載っていますので、ぜひチェックしてみてください。

質問：ブロッコリーの茎やレンコン、人参の皮を食べる時、洗い方は流水のみで大丈夫ですか？

たわし等でこすったり、重曹や塩等で洗うものですか？

回答：基本的に通常購入できるものは、水洗いで大丈夫だと思います。

気になる方は、やっていただいても大丈夫です。

質問：白菜を食べ切るのが、大変なのですが、スープや鍋以外でおすすめの食べ方はありますか？

回答：家族の人数にもよると思いますし、売っているものは小さいものは割高なので大きいものを購入したりなど様々な理由から、食べきるのが大変になるとき、ありますよね。

漬物もおいしいと思います。

炒め物もおいしいですね。今日は火を通して白菜を柔らかくしましたけれども、さっと炒めたしゃきしゃきの白菜もおいしいですよ。

質問：とっても楽しかったです！にんじんの皮以外でゼリーに出来るおすすめの食材はありますか？

子供と今度作ってみたいと思います。

回答：にんじん以外は難しいですね。

りんごやグレープフルーツなどのフルーツになってしまいますね。

いつもこの食材で何ができるか色々考えているのですが、とてもよい宿題をいただきましたので、
今後も考えてみたいと思います。