

食品ロス削減！

食材をおいしく使いきるレシピ^{ベスト}（BEST版）



食品ロスを減らして、栄養価はアップ！

日本では、年間600万トン以上もの食品が捨てられています。

そのうち約半分が家庭から出ています。

食材を上手に保存したり、余った食材を組み合わせ活用すれば、食品ロスが減らせます。

おいしく食べて、家計にも地球にも優しいなんて、うれしいですね。

目次

1、	家庭での食品ロスの多くは過剰除去と直接廃棄！	
	野菜を簡単に、上手に保存して長持ちさせよう	1
2、	茄子のおかかポン酢	2
3、	丸ごとじゃがいもポトフ	3
4、	玉ねぎあめ色炒めのスープ	4
5、	フライド皮ごと里芋	5
7、	ブロッコリーとカリフラワーの芯のときアヒージョ	6
8、	丸ごとブロッコリーの Pasta	7
9、	ブロッコリーの芯とさっぱり蒸し鶏	8
10、	バナナの皮フリット	9
11、	食品ロス削減アクション	10
12、	TABETE（フードシェアリングサービス）、食べのこしO応援店	

※今回のBEST版は、今までの食べきりレシピの中でも特にお勧めしたいものをピックアップしました。

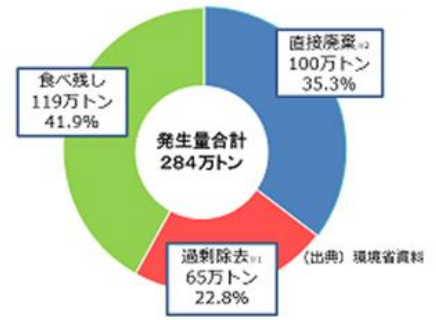
家庭での食品ロスの多くは

直接廃棄と過剰除去！

- ◎ **直接廃棄** とは・・・食品が使われることなく、丸ごと捨てられること。
- ◎ **過剰除去** とは・・・野菜のヘタや芯などを過剰にざっくり切り落とし捨ててしまうこと。

家庭系食品ロスの内訳

(平成29年度)



※1: 野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている
 ※2: 未開封の食品が食べずに捨てられている

【丸ごと冷凍するだけ！】皮もむきやすい！

野菜を簡単に

上手に保存して長持ちさせよう！

余った時は丸ごと冷凍！ 解凍は水に約1分つけるだけ！

冷凍野菜を使って、時短で食品ロス削減！
 直接廃棄をなくそう♪

冷凍野菜のレシピは、
 2～4ページ！

この冷凍保存方法を 教えてくれたのは・・・



管理栄養士
 沼津 りえ先生

区内で料理教室
 「COOK会」主宰

丸ごとそのまま冷凍するだけ！ヘタを落とすとそこから栄養と水分が抜けていきます。

たくさん購入してしまった時や、使い切れなかった時には、上手に冷凍保存すれば、食品ロスが減らせますよ！

火が通りやすくなり、お料理も時短に♪

① 茄子



水に約1分つける



② 玉ねぎ



皮をむいて



水に約1分つける。



③ じゃがいも



水に約1分つける。



薄い皮がツルっと簡単に剥けます！



茄子のレンチン蒸しのおかかポン酢

冷凍茄子を使えば
調理も時短！

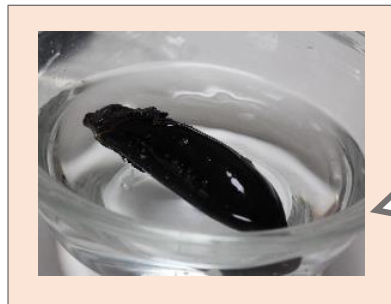


<材料>

冷凍茄子（1本）
ポン酢しょうゆ（小さじ1）、かつお節（少々）

<作り方>

- ① 冷凍茄子を約1分水につける。
- ② へたを取り、縦に切れ目を入れておく。
- ③ 耐熱容器に乗せ、ふんわりとラップをしてレンジに3～4分かけ、手でちぎる。
- ④ ③にポン酢しょうゆとかつお節をかけて完成！



冷凍茄子を水に約1分
つけるだけ！

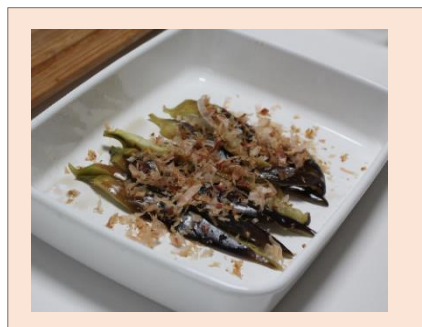
かるく縦に切れ目
を入れる。



レンジでチンしたら、
簡単に手でちぎれ
ます！



ポン酢しょうゆと
かつお節をかけて
完成！



茄子は、へたも切らず、皮もむかず、そのまま冷凍するだけ！へたを落とすとそこから栄養と水分が抜けていきます。水につけすぎても栄養が流れ出してしまうので注意です。

レンジでチンすれば、火を使わずに簡単に調理。茄子を一度冷凍することで、しっとりした食感になりますよ！そのまま浅漬けにしたり、みそ汁に入れるとおいしいです。

丸ごとじゃがいもポトフ

じゃがいもを
丸ごと冷凍して♪

<材料> 2人分

冷凍じゃがいも
(小さめ2個 約100g×2)
ウインナー(4本)
塩(適量)、こしょう(少々)
水(400ml)

<作り方>

- ① 冷凍じゃがいもを洗い、皮を剥く。
(冷凍じゃがいもの皮は新じゃがでなくても、丸ごとツルっと剥けます。)
- ② 鍋に水を入れ、①をウインナーと一緒に約10分間煮込む。
- ③ じゃがいもを竹ぐしなどで刺して、スプーンと刺されば OK。
- ④ 塩こしょうで味を調べて完成!

じゃがいもは、ピーラーや包丁で剥くと皮が厚くなりロスが出がち!

冷凍したじゃがいもは、水に浸け流水で洗うだけで皮が薄く剥けます。更に、冷凍することにより細胞が壊れるので、熱を加えると火が通りやすく、味が染み込みやすくなるんです!

丸ごと玉ねぎや人参等ほかの野菜を加えても OK!

ベーコンや骨付き鶏肉、手羽先などアレンジも色々♪

疲れた時のスープ作りが気軽に簡単にできますよ。



じゃがいもを
そのまま冷凍!

冷凍じゃがいもは、
皮がツルっと剥けます!



冷凍してるので
あっという間に
火が通りますよ。



味を調べ完成♪



玉ねぎあめ色炒めのスープ

冷凍保存して
すばやくあめ色に！



<材料>

- 冷凍玉ねぎ(1個)
- 水(400cc)
- 塩、こしょう(少々)

<作り方>

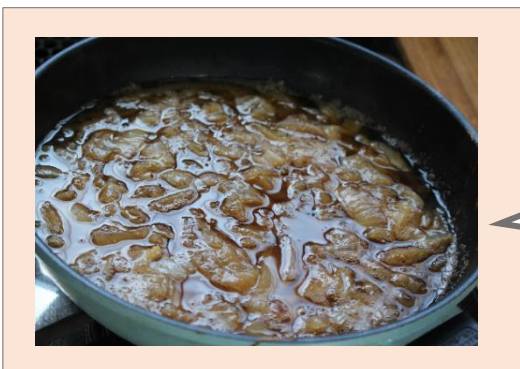
- ① 皮を剥き、冷凍玉ねぎを約1分ほど水につける。
- ② 繊維に垂直に薄切りにする。
- ③ 大き目のフライパンで中火で約3~5分、水分が飛び茶色くあめ色になるまで炒める。
- ④ ③に水を加え、煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調べて完成！
(チーズトーストと一緒に召し上がりください。)



繊維を断つように垂直に切るのがポイント！



あっという間にあめ色に！



塩こしょうで味を調べて完成！

冷凍玉ねぎは、切りやすく涙も出ずに扱いやすい。繊維を断つように切ると甘みが増します。薄切りにしてフライパンで油をひかずに炒めると、すぐにあめ色になり、トロトロに。油で炒めないの、カロリーもダウン！スープやカレーなどの煮込み料理にも、おすすめです。ぜひお試しください！

フライド皮ごと里芋

里芋が皮ごと
食べられるなんて！

<材料> (2人分)

里芋 (中～大 4個)

サラダ油 (適量)

塩 (適量)

お好みで (青のり塩、一味唐辛子、
カレー粉塩、粉チーズ塩等)



よく洗って
水気を切る。



油はひたひたより
少なめ



<作り方>

- ① 里芋をよく洗い、水気をとる。
(しっかり洗い、皮は剥かない。)
- ② くし切りにする。
- ③ フライパンに並べ、上から油を注ぐ。
(深さ2ミリ程度でOK)
- ④ 中火にかけて揚げる。片面に焦げ目がついたらひっくり返す。
- ⑤ 両面揚げたら好みの味をつける。
塩・青のり塩・一味唐辛子・カレー粉塩・粉
チーズ・ハーブ・黒こしょう
など好きなフレーバーを振りかけて完成。

冷たい油の状態で火をつけるのがポイント。カリッと失敗なく出来ます。もちろんじゃがいもも同じ。
じゃがいもと少し違った食感をお楽しみください。
何と言ってもごみゼロです！

ブロッコリーとカリフラワーの芯アヒージョ

捨てがちな芯のところだけ
を使って・・・



<材料>

ブロッコリーの芯(1個分)
カリフラワーの芯(1個分)
オリーブオイル(適量)、
にんにくのみじん切り(1片分)
塩(少々)
赤唐辛子(1本)

<作り方>

- ① 芯は一口大に切る。
- ② 小さめのフライパンに①、にんにく、塩、赤唐辛子を入れ、ヒタヒタになるくらいのオリーブオイルを注ぎ弱火にかける。
- ③ にんにくが茶色に色付いたら完成。



一口大に切って

材料をフライパンに
並べて



捨てがちな野菜の芯！ブロッコリーとカリフラワーの芯だけを使った簡単レシピです！芯だけカットして、冷凍保存しておくと便利です！

ゆっくりと火を通すことで、芯がトロリとした食感になり、よりおいしくいただけます。おつまみやもう一品ほしい時に。栄養価も高いので捨てるのはもったいない！ぜひお試しください！

じっくりと火を入れて完成！



沼津 りえ 先生レシピ

ブロッコリーの芯とさっぱり蒸し鶏

ブロッコリーの芯を
蒸し焼きにすると甘くて
栄養価もアップ！



<材料> 2人分

鶏もも肉(1枚 約150g)
ブロッコリーの芯(ブロッコリー2本分)
塩こしょう(少々)、酒(大さじ1)
ニラめんつゆ
(下準備: 刻んだニラを唐辛子1本とめんつゆに小瓶に入れて1晩つける)



めんつゆの
代わりに醤油
でもOK!

<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大にカットして塩こしょうをふっておく。
- ② ブロッコリーの芯の外側(硬い部分)を取り除き、食べやすい大きさに薄くカットする。
- ③ フライパンに油をしき、②、①の順に並べて、酒をまわし入れ、蓋をして中火で5~7分蒸らす。
- ④ 少し焦げ目がついたら、一回強火にし、軽く混ぜる。
- ⑤ お皿に盛って、ニラめんつゆを適量かけて完成!

芯は薄くカット!



フライパンで蒸し
焼きにすれば、
栄養分も逃げず
に簡単です

こんがり焼いたら
完成!



このレシピを教えてくれたのは...



ゼロ
食べのこし0応援店
「方南カフェ」
(方南2-21-22
シティハウス方南1F)
山敷 シェフ

ブロッコリーの花蕾をお店の料理に使ったあと、芯の部分はもったいないので、まかないで食べています。ブロッコリーの芯は保存が効くので、すぐに使わない場合でも、捨てずに冷蔵庫に保存しておくの良いですよ！芯にもビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。ブロッコリーの水分と、少しの油とお酒だけで蒸し焼きにすれば、カロリーカットで簡単においしく食べられるので、ぜひ試してみてください！

バナナの皮フリット

今まで捨てていた
バナナの皮がおやつに！



<材料>

熟したバナナの皮(3~4本分)
グラニュー糖(適量)
揚げ油(適量)

【フリット用衣】※天ぷら粉でもOK!
薄力粉(60g)
片栗粉(20g)
ベーキングパウダー(小さじ1/2)
水(90ml)

<仕上げ用>

粉砂糖、蜂蜜、グラニュー糖
チョコレートソース(お好みで)



カットして
グラニュー糖を
まぶす。

<作り方>

- ① バナナの皮を剥き、食べやすい大きさにカットする。
- ② ①をボウルに入れグラニュー糖をまぶして、10~20分おく。
- ③ フリット用衣の材料をボウルに入れ、水でよく混ぜ合わせる。
- ④ ②に薄力粉を軽くまぶし、③に潜らせ、180℃の油でカリッと揚げる。
- ⑤ 仕上げにお好みで、グラニュー糖、粉砂糖、チョコレートソース等をかけて完成！

薄力粉をまぶし
フリット用衣を
つける♪



このレシピを教えてくれたのは...



食べのこし^{ゼロ}応援店
イタリアン「IL ^{イル} ^{ドージェ} DOGE」
(高円寺南3-45-11)
金子 紀彦 シェフ

あまり知られてはいませんが、バナナの皮は栄養が豊富なんです！

朝食でバナナを食べ、おやつで皮を食べたら一石二鳥。特に黒くなりかけたバナナの皮はえぐみも少なくおいしく食べられます。今まで捨てていたバナナの皮がおやつに変身！皮だけを冷凍保存しておくのも良いですよ。皮は茄子のような味で甘くないので、仕上げに蜂蜜やチョコレートソースをかけて食べるとおいしいです。お試しください。



カリッと
揚げる。

仕上げに粉砂糖や
チョコレートソース
をかけて完成！



おいしく、楽しく、食べきって、もったいないをなくそう！

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のこと。

日本では、年間 600 万トン以上の食品ロスが出ており、世界の食糧援助量の約 1.6 倍の食品を捨てています。

食品ロスは、もったいないだけでなく、貧困問題、水資源問題、温室効果ガスなどさまざまな地球規模の問題を引き起こしています。今日から、地球にも、家計にもやさしい取り組みを心がけてみませんか。

～今日からすぐできる！食品ロス削減アクション～

【整理整頓編】

その1 週 1 回は冷蔵庫の中身を整理

その2 すぐ使わないときは冷凍保存を活用

その3 戸棚に眠っている食品は、
フードドライブへ

見える化が
効果的



【買物編】

その1 買い物前に冷蔵庫をチェック

その2 安いからといって買いすぎない

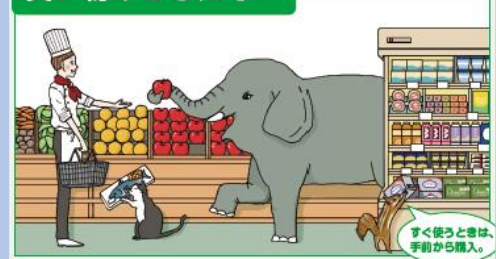
その3 すぐ食べるときは、賞味期限の近いものから購入

その4 フードシェアリングサービス(※1)を上手に活用

(※1)フードシェアリングとは、飲食店で余りそうな料理を、アプリでお得に購入できるサービスです。(詳しくは次ページを参照)

※ 杉並区はフードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営する事業者と協定を締結しています。

買い物のときにも…



すぐ使うときは、
手前から購入。

【料理編】

その1 食べきれ的分だけ作る

その2 食材は無駄なく調理

れんこんは
皮ごと！



【外食編】

その1 お店では食べきれ的分だけ注文

その2 「食べのこし^{ゼロ}応援店を活用」
(詳しくは裏面を参照)



▶区ホームページ「食品ロス」で検索！



食品ロス削減に！

タベテ フードシェアリング「TABETE」で近くのお店をみつけて、 おいしくお得に、ごはんをレスキューしてみませんか

区では、食品ロス削減に取り組むお店を「^{ゼロ}食べのこし0応援店」として登録しています。さらに、「もったいない」をなくすため、フードシェアリングアプリ「TABETE」を運営する株式会社コークッキングと4月22日に協定を締結し、一緒に食品ロスの削減に取り組んでいます。



エコなお店を TABETE で応援！

TABETE はまだ「安全に」「おいしく」食べられるのに、お店で売り切るのが難しい食事をお得に買えるサービスです。売り切れないパンやお惣菜、キャンセルが出てしまった食事、端材でつくったオリジナル商品など、様々なおいしい食事が出品されています。ぜひ覗いてみてください！

▶ 「TABETE」のアプリのダウンロードはこちらから →
もしくは「TABETE(タベテ)」で検索！



【TABETE ご利用のメリット】

- その1
お得に買える！
- その2
新しいお店に出会える！
- その3
気軽に・楽しく社会貢献！

〈手順〉

1 今日の出品をチェック



2 アプリ上で簡単決済！



3 店で画面を見せて受け取るだけ！



©ヤギワタル

食べのこし0応援店

「^{ゼロ}食べのこし0応援店」は、区と一緒に食品ロスの削減に取り組んでいるお店です。外食のときにも、「もったいない」を減らすため、適量を注文し、おいしく食べきってください。



【↑このマークが目印】

「杉並区食べのこし0(ゼロ)応援店」で検索→



外食での帰り際の食べ残し・・・
もったいない気になりませんか？

★「^{ゼロ}食べのこし0応援店」の取組★

- 小盛・ハーフサイズメニューがあります！
- 持ち帰り希望の方へ、対応します！
- ※持ち帰りは、生ものや加熱が不十分な料理は避け自己責任で。
- 食べ残し・飲み残しを減らすために呼びかけ（3010運動）をしています！

※取組内容は、お店によって異なります。

杉並区ごみ減量対策課