

# 家庭ですぐ実践、真似したくなるアイデアを掲載♪ 「環境にやさしい調理術～食品ロス削減・省エネ～」

「食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)」は、日本で年間570万トン(1日お茶碗1杯分に相当)※発生しています。

また、食品は加工や保管、輸送などの各段階でエネルギーを使用し、温室効果ガスを排出しています。食品ロスを減らすことは、“もったいない”をへらし、地球温暖化防止にもつながります。

※令和3年11月30日 農林水産省および環境省：令和元年度推計値

## 「わたしのエコ自慢キャンペーン～わたしも地球も健康に！～」 第5弾 『わたしの”エコクッキング”自慢』を開催！

大田区では、“食品ロス削減につながるアイデア料理”や“電気・ガス・水をできるだけ使わないエコな料理法”などを区民の方から「はねびよん健康アプリ※」を通じて応募してもらいました。そのアイデアをご紹介します。

今回紹介するアイデアは・・・  
食品ロスをなくす「食材使いきり術」です♪



©大田区

つい残りがちになってしまう野菜や果物の調理に、お困りではありませんか？  
その問題を解決してくれるのはこちらのアイデアです、素材も栄養も無駄にしない美味しい料理に大変身♪  
ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください！

裏面にもたくさんの  
アイデアがあるよ♪

【投稿者】もぐもぐよっちゃん さん



冷蔵庫に少しずつ残っていた野菜を千切りにして作ったかき揚げ。  
チリメンを入れたので、塩味のアクセント！  
天ぷら粉を使わなくても、小麦粉で十分いけますよ～

【投稿者】Kana&Ayaさん



冷蔵庫で中途半端に余った野菜を使ってラタトゥイユを作りました！にんじん、玉ねぎ、ナス、ピーマン、などなど。我が家の残り野菜使い切りメニューです。隠し味にソースとハチミツを入れています。

【投稿者】mi-chi さん



余りものスムージー  
完熟バナナ、キウイ、食べ残しのリンゴ、小松菜、豆乳、蜂蜜、オートミールがテキトーに入っています🍷冷蔵庫も腸内もちよっとスッキリ💡

【投稿者】クロミちゃん さん



りんご🍏の皮や芯を煮て、汁を利用してアップルティーにしました。りんご香りが引き立っています。味はほんのりといった感じです。

※「はねびよん健康アプリ」とは  
健康な体づくりで明るい生活をサポートする大田区が提供するアプリです。ポイントをためると抽選で景品が当たることも！詳しくは右の二次元コードからご確認ください。





©大田区

大根の使いきりアイデア、たくさんあるはね♪  
どれも実践しやすいはね。

【投稿者】yamakakashi さん



大根の煮物、皮と葉のきんぴら捨てることはありません

【投稿者】🍡まり🍡さん



大根の皮の漬けもの  
大根の皮を短冊に切り、天日干した後、酢、醤油、酒、砂糖などの漬汁で漬け込むと、ぱりぱりの食感になります。唐辛子、ゆずも入れてみました。

【投稿者】コクミちゃん さん



大根、人参は皮を剥かない、ゴボウはスポンジでこすり、薄めに切ったけんちん汁を頂きました！

【投稿者】terurun16 さん



春に漬けたラッキョが残り少なくなった甘酢に、野菜を漬けて、3食お新香代わりに食べてます。キュウリ、玉ネギ、大根、ズッキーニ、ミニトマト、キャベツ等々、野菜を無駄にしなくなりました♪

次回Vol.2では、  
食品ロスをなくす「**食材のリメイク術**」  
をご紹介します。  
目からウロコのアイデアが満載です♪

## 食品ロス削減ワンポイントアドバイス①「買い物、調理編」

食品ロス削減には、一人ひとりの些細な意識と行動の積み重ねが大事です！  
買い物のとき、調理のときに気を付けたい簡単なワンポイントをご紹介します。

- ・買い物の前に、冷蔵庫等の食品の在庫を確認しよう！
- ・食べ残しを減らすために、料理は食べられる量だけ作ろう！
- ・「賞味期限」、「消費期限」を理解して食材を使いきろう！ など



上記のほかに、食品ロス削減の工夫については、右の二次元コードからご確認できます。

今回ご案内したアイデアのほか、大田区では区民の方から募集した「**エコレシピ(食材を無駄なく使いきるなど環境にやさしいお料理)**」をご案内しています。ぜひ、こちらも参考にしてみてください。

レシピに関しては、右の二次元コードからご覧いただけます。



大田区は「食品ロス削減」と「温暖化対策」に取り組んでいます。

【お問合せ】ごみ減量推進課

Tel:03-5744-1628 Fax:03-5744-1550