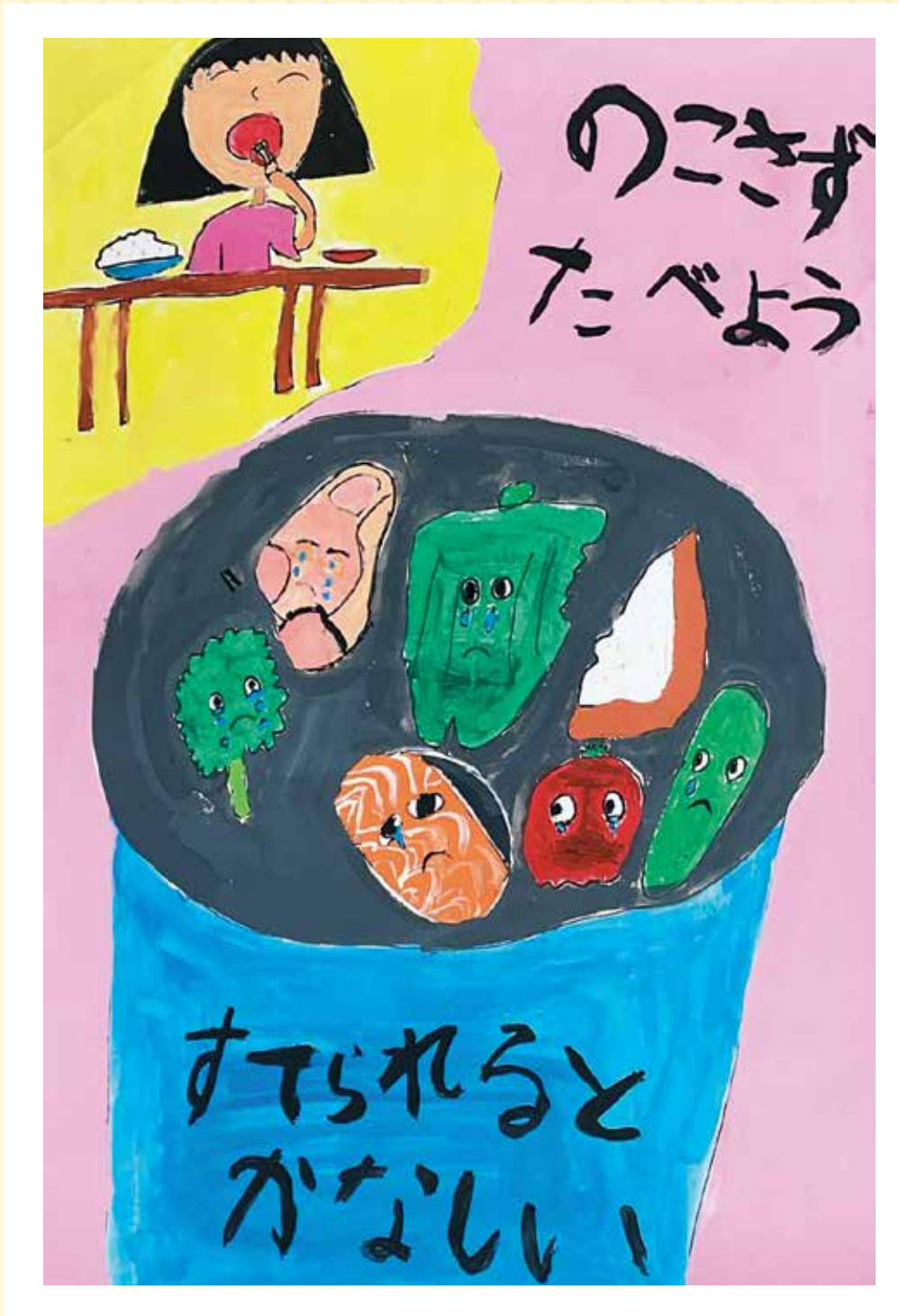


もったいない!!
で考える

食品ロス削減ガイドブック



令和3年度 食品ロス削減ポスターコンテスト金賞
井口 舞羽さんの作品

目 次

第1章 食品ロス概論

| | |
|----------------------|---|
| 1.食品ロスについて | 3 |
| (1) 食品ロスとは | 3 |
| (2) 日本における食品ロスの発生状況 | 3 |
| (3) 食品ロスの問題点 | 3 |
| (4) 食品ロスをめぐる世界の動き | 4 |
| (5) 食品ロスをめぐる国内の動き | 4 |
| 2.食品ロス削減の推進に関する法律の概要 | 5 |

第2章 福岡県における食品ロスの現状

| | |
|--------------------|---|
| 1.福岡県における食品ロスの発生状況 | 6 |
| 2.福岡県民の意識 | 7 |
| 3.福岡県のこれまでの取組 | 8 |
| 4.福岡県食品ロス削減推進計画 | 8 |

第3章 食品ロス発生原因と対策

| | |
|-------------------|----|
| 1.製造・流通段階における食品ロス | 9 |
| 2.外食・販売段階における食品ロス | 11 |
| 3.消費段階における食品ロス | 13 |

第4章 食材の保存方法

| | |
|------------------|----|
| 1.魚の保存方法 | 16 |
| 2.肉の保存方法 | 16 |
| 3.野菜の保存方法 | 17 |
| 4.卵・乳製品、調味料の保存方法 | 17 |

第5章 食品ロス削減レシピ

| | |
|-----------------------|----|
| 1.残り物や端材を使ったリメイクレシピ | 18 |
| (1) あんかけえのきのステーキ風 | 18 |
| (2) 甘辛そぼろDEパリパリ素麺 | 18 |
| (3) パンの耳ヨーグルトタルトイチゴ風味 | 19 |
| (4) 妻餃子（つまぎょうざ） | 19 |
| (5) おかずみそ | 20 |
| (6) ソウメングラタン | 20 |

【第5章】食品ロス削減レシピ

| | |
|--------------------------------|----|
| 2.野菜をまるごと使ったりメイクレシピ（大根・冷凍かぼちゃ） | 21 |
| (1) 大根おろしを使って | |
| ① 冬大根とニラのパンケーキ | 21 |
| (2) 大根の薄切りを使って | |
| ② 冬大根のカナッペ | 21 |
| (3) 大根の皮を使って | |
| ③ 大根皮の鱈子炒め | 21 |
| ④ 大根皮と京人参のきんぴら | 22 |
| (4) 大根の柔らか煮を使って | |
| ⑤ 大根ステーキ人参ソース | 22 |
| ⑥ 柔らか大根の衣揚げ | 23 |
| (5) 手軽な冷凍かぼちゃを使って | |
| ⑦ 冷凍かぼちゃのリゾット | 23 |
| ⑧ 冷凍かぼちゃのスープ カプチーノ風 | 24 |
| ⑨ 冷凍かぼちゃのクロケット | 24 |

第1章 食品ロス概論

1. 食品ロスについて

(1) 食品ロスとは

食品ロスとは、食品廃棄物のうち、「**まだ食べられるのに廃棄される食品**」のことをいいます。食品ロスは、食品の製造や流通、販売段階において発生する「**事業系食品ロス**」と家庭において発生する「**家庭系食品ロス**」があります。

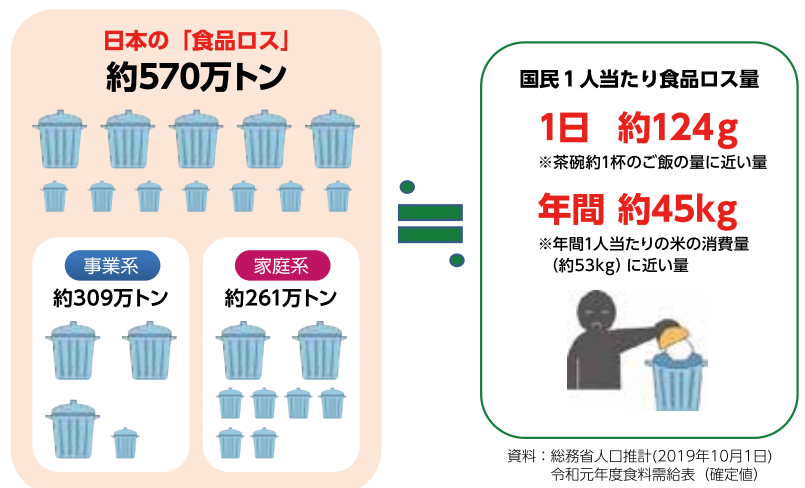


〈家庭系可燃ごみ組成調査結果（令和2年度）〉

(2) 日本における食品ロスの発生状況

日本では、年間**570万t**の食品ロスが発生しています（農林水産省令和元年度推計値）。このうち、**事業系食品ロスは309万t**、**家庭系食品ロスは261万t**となっています。

食品ロスを国民一人当たりで換算すると“お茶碗一杯分（約130g）の食べもの”が毎日捨てられていることとなります。



出典：農林水産省「日本の食品ロスの状況（令和元年度）」

(3) 食品ロスの問題点

① まだ食べられるのに捨てるのがもったいない

国連世界食糧計画（WFP）による食料援助量は年間約390万tであり、その約1.5倍の量の食品が日本で廃棄されていることとなります。

食料の多くを輸入に依存している日本にとって、食品ロス問題は真摯に取り組むべき課題です。

② 焼却に要するエネルギーがもったいない

食品の6～9割は水分であり、焼却時に水分を蒸発させるため、多大なエネルギーロスが生じます。

また、燃料が多く必要な分、CO₂も多く発生し、地球温暖化にも繋がります。

(4) 食品ロスをめぐる世界の動き

食品ロス問題は、2015年9月25日の国際連合総会において採択された持続可能な開発のための2030アジェンダ（以下、「SDGs」という。）において言及されるなど、国際的にも重要な課題となっています。

SDGsは、17の目標、169のターゲットから構成されており、「食品ロス」については、目標12において、「**2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる**」という達成目標が掲げられています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(5) 食品ロスをめぐる国内の動き

食料の多くを輸入に依存している日本は、食品ロス問題を真摯に取り組むべき課題として、多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するため、「**食品ロスの削減の推進に関する法律**」（**食品ロス削減推進法**）を令和元年10月1日に施行し、令和2年3月31日に「食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針」を閣議決定しました。

食品ロス削減推進法及び基本方針には、国・地方公共団体・事業者の責務、消費者の役割、関係者相互の連携協力、食品ロス削減に向けた基本的施策等が規定されています。

2. 食品ロスの削減の推進に関する法律の概要

〈食品ロスの問題〉

- 我が国ではまだ食べることができる食品が大量に廃棄
- 持続可能な開発のための2030アジェンダ（2015年9月国連総会決議）でも言及

資源の無駄（事業コスト・家計負担の増大）、環境負荷の増大等の問題も

前文

- 世界には栄養不足の状態にある人々が多数存在する中で、とりわけ、大量の食料を輸入し、食料の多くを輸入に依存している我が国として、真摯に取り組むべき課題であることを明示
- 食品ロスを削減していくための基本的な視点として、①国民各層がそれぞれの立場において主体的にこの課題に取り組み、社会全体として対応していくよう、食べ物を無駄にしない意識の醸成とその定着を図っていくこと、②まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、できるだけ食品として活用するようにしていくことを明記

▶ **多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するため、本法を制定する旨を宣言**

食品ロスの削減の定義（第2条）

まだ食べることができる食品が廃棄されないようにするための社会的な取組

責務等（第3条～第7条）

国・地方公共団体・事業者の責務、消費者の役割、関係者相互の連携協力

食品廃棄物の発生抑制等に関する施策における食品ロスの削減の推進（第8条）

食品リサイクル法等に基づく食品廃棄物の発生抑制等に関する施策の実施に当たっては、この法律の趣旨・内容を踏まえ、食品ロスの削減を適切に推進

食品ロス削減月間（第9条）

食品ロスの削減に関する理解と関心を深めるため、食品ロス削減月間（10月）を設ける

基本方針等（第11条～第13条）

- ・政府は、食品ロスの削減の推進に関する基本方針を策定（閣議決定）
- ・都道府県・市町村は、基本方針を踏まえ、食品ロス削減推進計画を策定

基本的施策（第14条～第19条）

- ①消費者、事業者等に対する教育・学習の振興、知識の普及・啓発等
※必要量に応じた食品の販売・購入、販売・購入をした食品を無駄にしないための取組等、消費者と事業者との連携協力による食品ロスの削減の重要性についての理解を深めるための啓発を含む
- ②食品関連事業者等の取組に対する支援
- ③食品ロスの削減に関し顕著な功績がある者に対する表彰
- ④食品ロスの実態調査、食品ロスの効果的な削減方法等に関する調査研究
- ⑤食品ロスの削減についての先進的な取組等の情報の収集・提供
- ⑥フードバンク活動の支援、フードバンク活動のための食品の提供等に伴って生ずる責任の在り方に関する調査・検討

食品ロス削減推進会議（第20条～第25条）

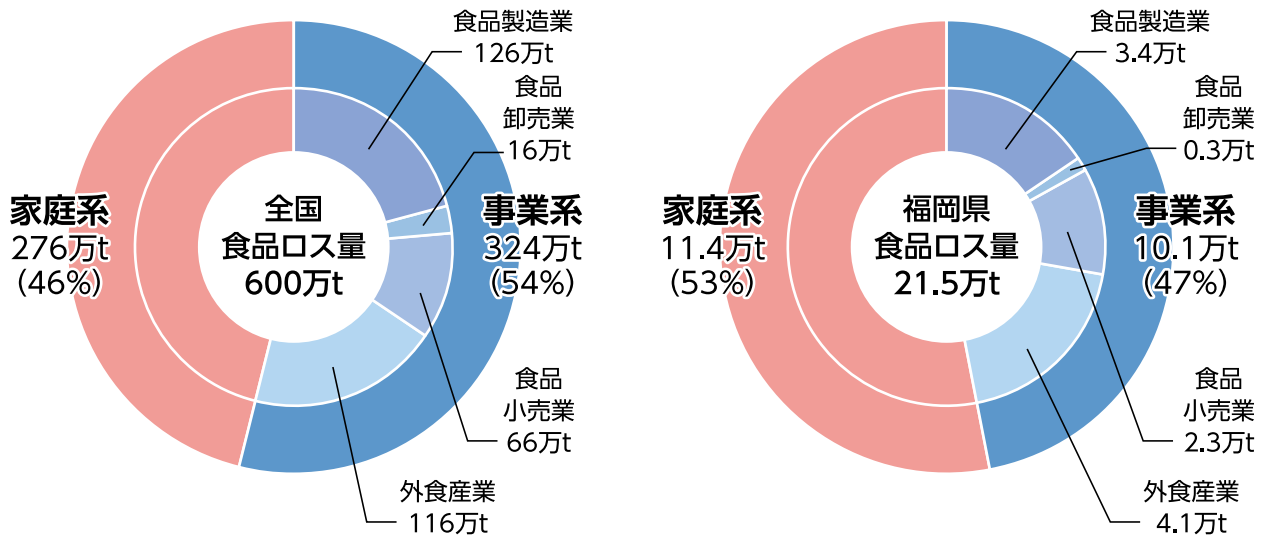
内閣府に、関係大臣及び有識者を構成員とし、基本方針の案の作成等を行う食品ロス削減推進会議（会長：内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全））を設置

第2章 福岡県における食品ロスの現状

1. 福岡県における食品ロスの発生状況

家庭系可燃ごみ組成調査結果等から福岡県の食品ロス量を推計したところ、福岡県では年間約**21.5万t**の食品ロスが発生していることが分かりました（平成30年度推計値）。

内訳は、**事業系食品ロスが約10.1万t**、**家庭系食品ロスが約11.4万t**となっています。

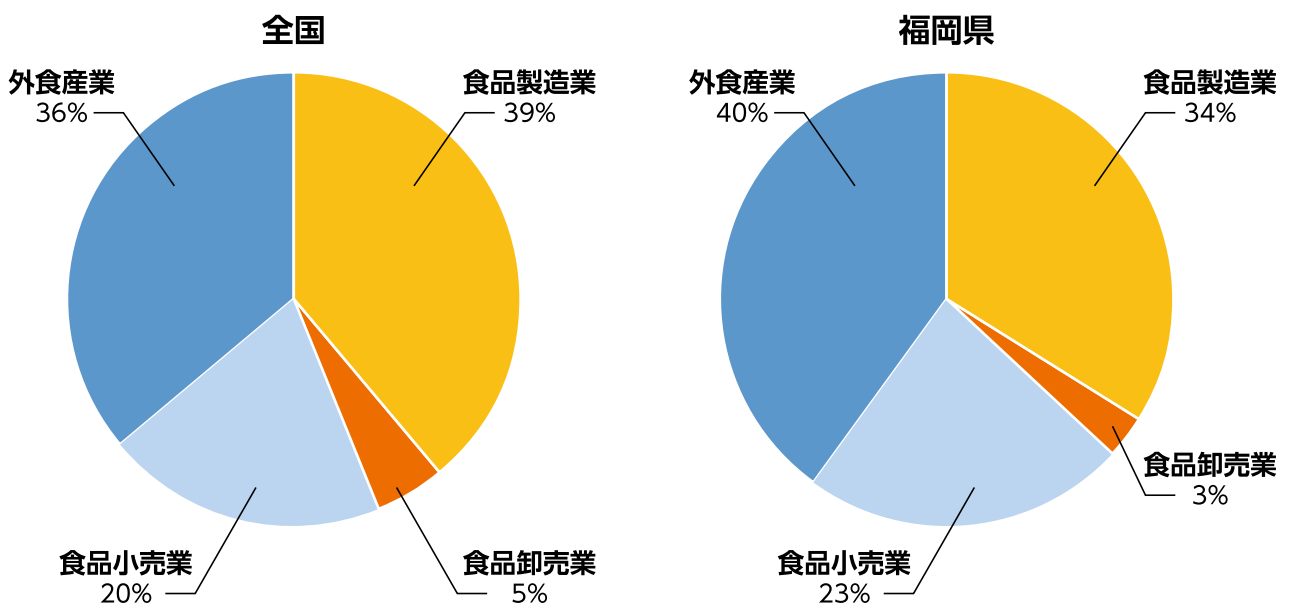


出典：農林水産省推計値 ※比較のため平成30年度推計値を使用しています（以下、同様）

(1) 事業系食品ロス

事業系食品ロスの業種毎の発生割合は、外食産業が4割、食品製造業が3割、食品小売業が2割、食品卸売業が1割未満となっています。

全体構成比は全国と類似していますが、福岡県では、製造・流通段階にあたる食品製造業の割合が小さく、**外食・販売段階にあたる外食産業及び食品小売業の占める割合が大きい**という特徴があります。

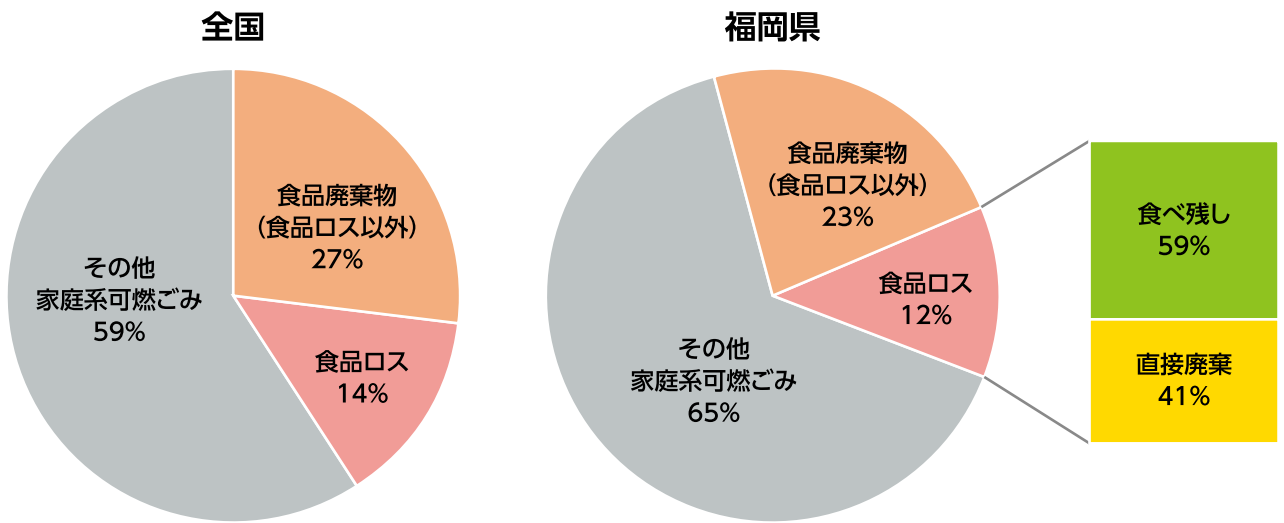


出典：農林水産省推計値

(2) 家庭系食品ロス

福岡県における、家庭系可燃ごみに占める食品ロスの割合は12%であり、全国の14%と比較して、同等以下の水準となっています。

また、家庭系食品ロスの発生要因は、**食べ残しが約6割**、**直接廃棄が約4割**となっています。



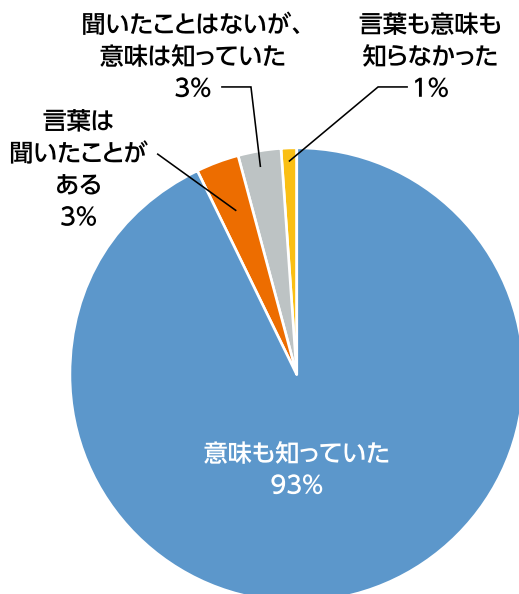
出典：一般廃棄物処理実態調査結果（環境省）を基に作成

2. 福岡県民の意識

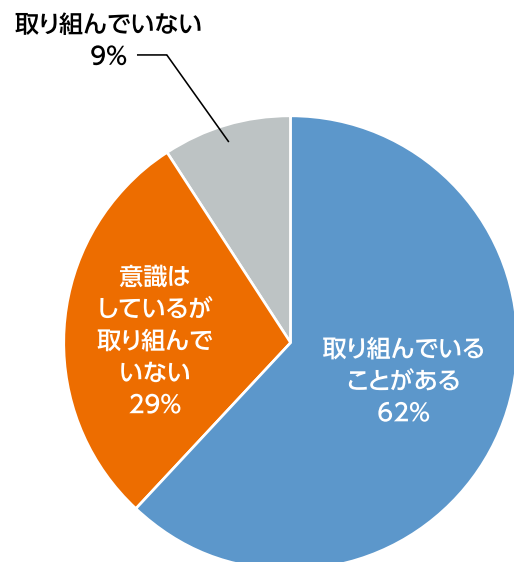
福岡県では、毎年、県政モニターアンケートによって、県民の食品ロスに関する意識調査を実施しています。

令和2年度の調査結果では、県民の90%以上が「食品ロス」について認知している一方で、実生活の中で、**食品ロス削減に取り組んでいる県民の割合は62%に留まっています。**

Q. 食品ロスについて聞いたことがあるか、また意味を知っているか



Q. 実生活の中で食品ロス削減に取り組んでいるか



3. 福岡県のこれまでの取組

福岡県では、平成28年度から、食品ロスの発生段階ごとに食品ロス削減に取り組んでいます。主な取組は以下のとおりです。

〈福岡県の主な取組〉

| 発生段階 | 取組 | 内容 |
|-------|-------------------|---|
| 製造・流通 | フードバンク活動の普及・促進 | フードバンク活動の普及・促進を図るため、食品提供企業の開拓、フードバンク活動ガイドラインの策定及びフードバンク活動支援システム開発等を実施 |
| | 生鮮食品ロスに対応した体制構築 | 野菜などの生鮮食品ロスを地域で有効に活用できる体制の構築を促進 |
| 外食・販売 | 「食べもの余らせん隊」の登録促進 | 食品ロス削減に取り組む飲食店・小売店等を「福岡県食品ロス削減県民運動協力店」（愛称：食べもの余らせん隊）として登録し、県HP等で広報 |
| | 食べきれない食事の安全な持ち帰り | 外食時の安全な持ち帰りのため、注意事項等を記載したステッカーを作成し、飲食店に配布 |
| 消費 | 食品ロス削減推進協議会の開催 | 県民、事業者、関係団体及び行政が一体となって食品ロス削減に取り組むための推進組織を設置 |
| | 食品ロス削減マイスターの養成・派遣 | 食品ロスについて専門的・実践的な内容を教えることができる人材を養成し、地域の学習会等に派遣 |
| | 食品ロス削減コンテストの実施 | 食品ロス削減をテーマとした、レシピコンテストやポスターコンテストを実施 |
| | 啓発資材の作成 | 県内の大学等と協働で、未就学児や若年層など対象に応じた啓発資材（紙しばい、カードゲーム）等を作成 |

4. 福岡県食品ロス削減推進計画

福岡県では、県民が食品ロス削減の必要性を認識した上で、食品ロス発生の各段階において、事業者、消費者及び行政等が連携して食品ロス削減を推進していく社会を目指して、食品ロス削減推進法第12条に基づき、「福岡県食品ロス削減推進計画」を令和4年3月に策定しました。

〈計画の概要〉

計画期間：令和4年度～令和8年度（5年間）

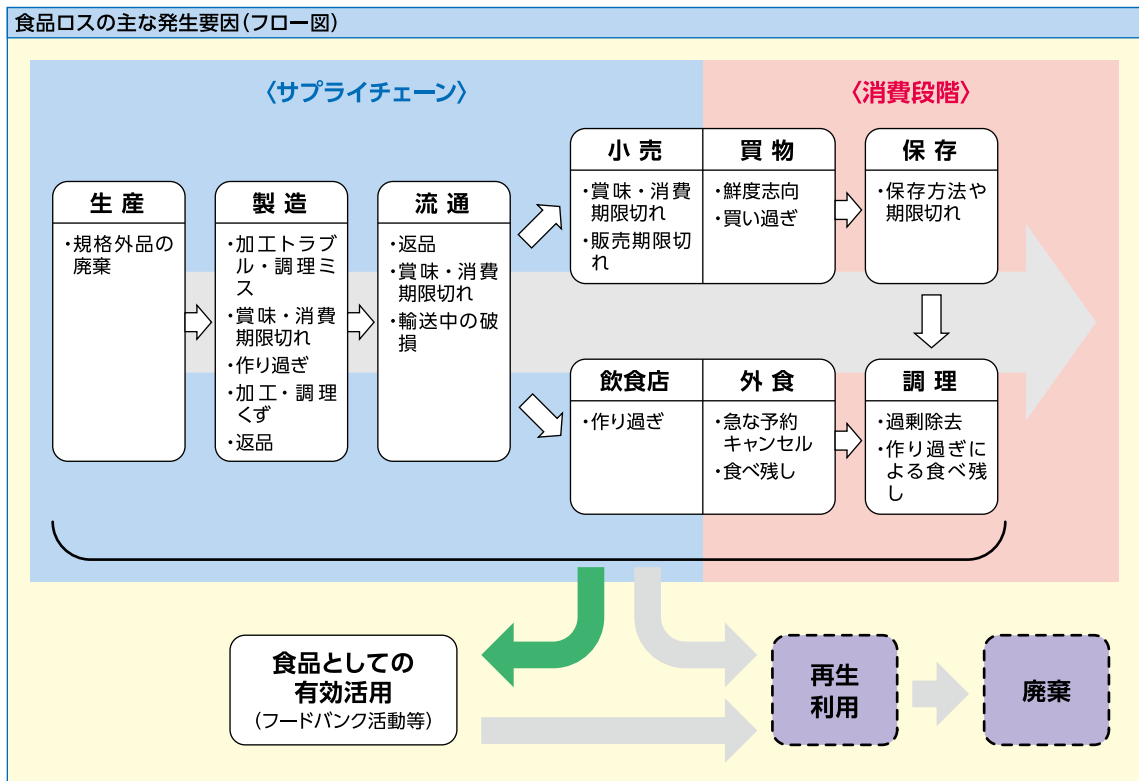
基本目標：①食品ロス量を2000年度比で2030年度までに半減させる国の目標達成に向け、計画期間で食品ロス年間発生量を1万トン（5%）削減する

②食品ロス問題を認知して削減に取り組む人の割合を2030年度までに80%とするため、計画期間で同割合を70%にする。

施策内容：食品ロス発生の各段階において、各主体が連携して食品ロス削減の取組を推進

第3章 食品ロス発生原因と対策

食品ロスは、食品が生産されてから家庭で消費されるまでの全ての段階で発生しており、段階ごとにその発生原因が異なります。



出典：消費者庁ホームページ

1. 製造・流通段階における食品ロス

(1) 発生原因

製造・流通段階における食品ロスの主な排出者は、食材を生産する農林漁業者や食品を製造・加工する食品製造事業者で、**規格外品**や**印字ミス**、**流通過程における汚損・破損**、**商慣習(3分の1ルール)**等が原因で食品ロスが発生しています。



規格外品



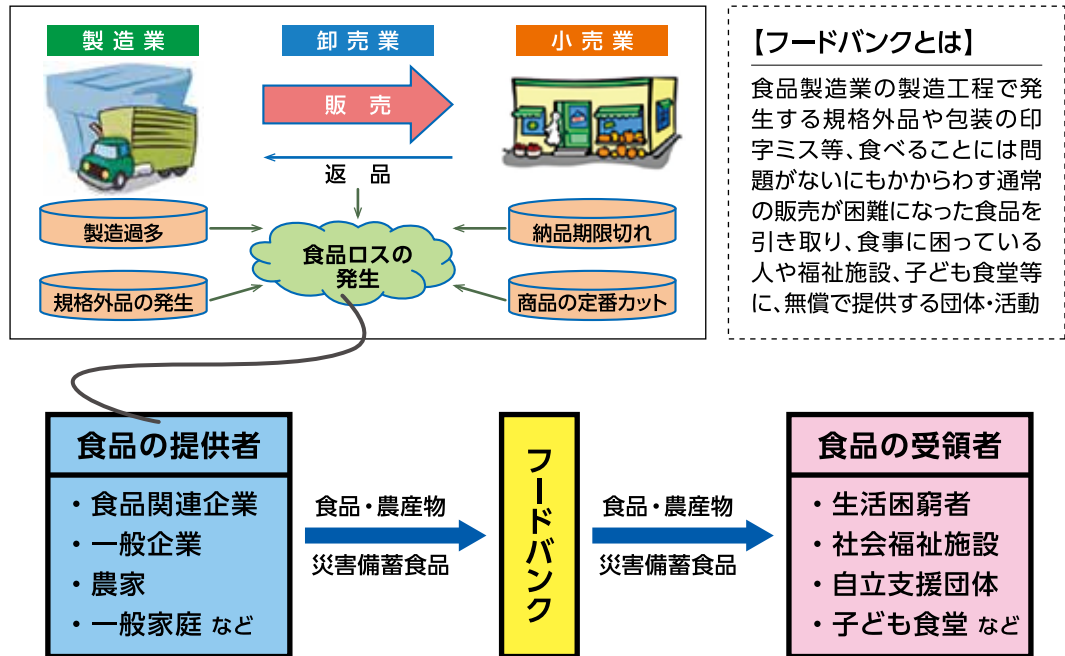
流通過程における破損

(2) 事業者等の取組

① フードバンク活動

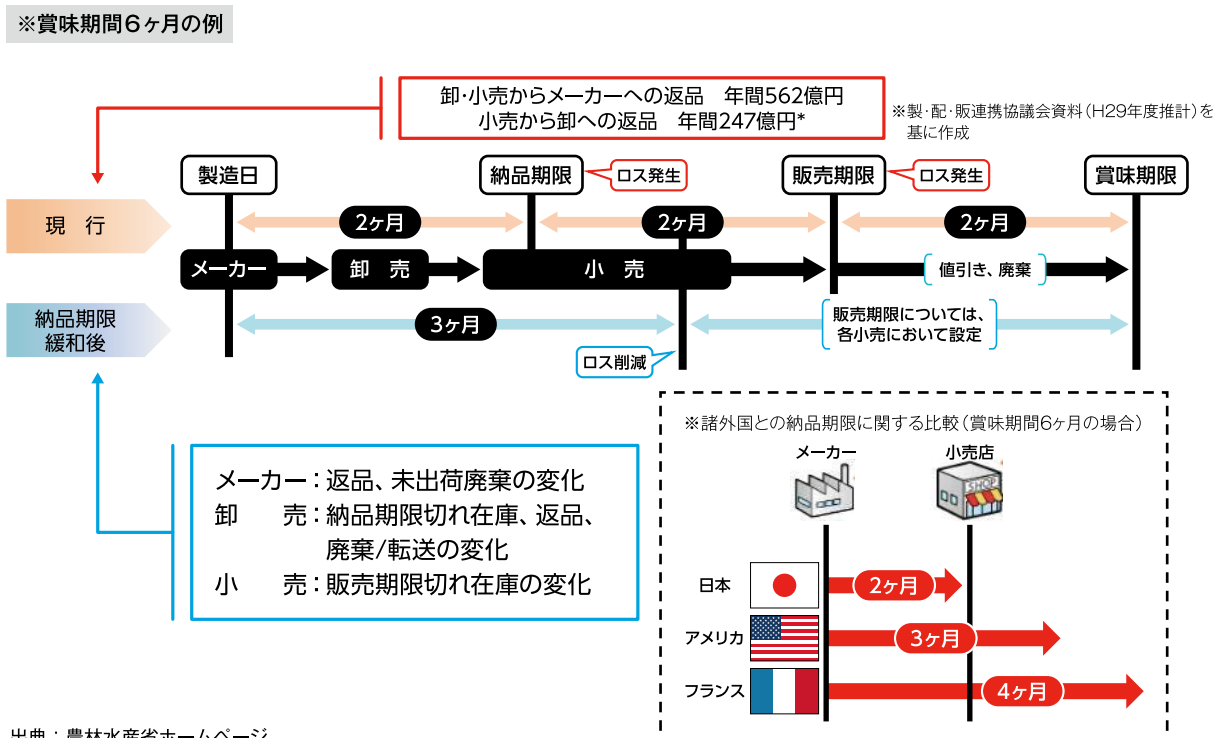
規格外品や印字ミスなどの理由により食べることに問題がないにもかかわらず通常の販売が困難になった食品を引き取り、子ども食堂や福祉施設等に無償で提供する活動を「**フードバンク活動**」といいます。

福岡県では、現在、8つのフードバンク団体が活動しており、エフコープ生活協同組合など様々な事業者・団体がこの活動を支援しています。



② 商慣習の見直し

商慣習については、農林水産省が「食品ロス削減のための商慣習検討ワーキングチーム」を設置し、「納品期限の緩和」や「賞味期限表示の大括り化」など商慣習の見直しの取組を推進しています。



出典：農林水産省ホームページ

(3) 個人にできること

SDGsにつながる取組として、近年、様々な企業が食品ロス削減に取り組んでいます。消費者である私たちが、製造・流通段階における食品ロスを削減するためには、**食品ロス削減に取り組んでいる事業者の商品を積極的に購入するなどして、応援していくことが大切**です。

2. 外食・販売段階における食品ロス

(1) 発生原因

外食・販売段階では、レストラン、居酒屋、ホテルなどの飲食店とスーパーやコンビニなどの小売店で食品ロスが発生しています。

飲食店では、**料理の仕込み過ぎ**や客の**食べ残し**が原因で、小売店では、**売れ残り**、**商品の期限切れ**、**新商品発売に伴う旧商品の撤去**等が原因で食品ロスが発生しています。

(2) 事業者等の取組

① 食べ残し等の防止

飲食店では、料理を美味しく食べきってもらうため、少食の方向けに小盛り・小分けメニューの導入や、余った料理の持ち帰りを可能にするなど食べ残しの発生抑制に取り組んでいます。

福岡県では、食品ロス削減に取り組む飲食店・小売店等を「福岡県食品ロス削減県民運動協力店」（愛称：食べもの余らせん隊）として募集しており、令和4年3月時点で約1,300店舗の登録があります。

食べもの余らせん隊ホームページ

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/amarasentai.html>



▶右記QRコードからアクセス！

② 発注システムの導入

食品ロス削減や業務効率化のため、スーパーなどにおいて、商品の発注のためのシステムが導入されています。

人の手ではなく、システムによって最適な商品・量を発注することで、在庫過多による食品ロス発生を抑制しています。

③ 惣菜等の割引販売

小売店では、売れ残りを防ぐため、夕方以降、惣菜や弁当などを割引販売しています。売れ残りを防ぎ、廃棄を減らすことで、食品ロスを削減しています。



惣菜のバック詰め割引販売

(3) 個人にできること

外食・販売段階における食品ロスの排出者は飲食店や小売店ですが、利用客である消費者の行動も飲食店や小売店の活動に大きな影響力を持っています。外食時や買い物をする際には下記の行動を意識・実践しましょう。

- 自分が食べきれる量を注文する (適量注文)
- 副菜などで苦手な食べものがあれば、あらかじめ店員に伝える
- 食中毒等に十分注意して、自己責任で、余った料理を持ち帰る
- 宴会時に「30・10 (さんまる・いちまる) 運動」に取り組む
- すぐ消費する商品は、陳列棚の手前にある商品 (期限が近い商品) から取る (手前取り)
- 小売店における在庫過多を防ぐため、「欠品を許容する意識」を持つ

料理の安全な持ち帰りのために

外食時、どうしても食べきれなかった場合は、食品ロス削減のため、料理の持ち帰りが有効です。ただし、料理の持ち帰りは**自己責任**となります。食中毒が発生しないよう、飲食店からの注意事項をよく聞き、お店を出た後の予定、季節や持ち帰る料理の種類も含めて検討する必要があります。

食べものの余らせん隊 協力店




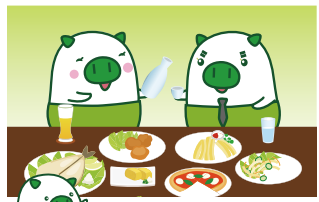

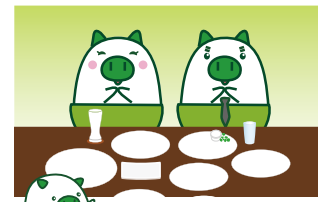


持ち帰る際は、次のことに注意してね!!

- 早めに食べる (___ 時間以内) 十分に再加熱して食べる
- 保管温度に気をつける
- (□ すぐに冷蔵庫に入れる □ あたためた所には置かない)

30・10運動とは

宴会等において、乾杯後30分と終了前10分を離席せずに食べ残しを減らす運動のことです。

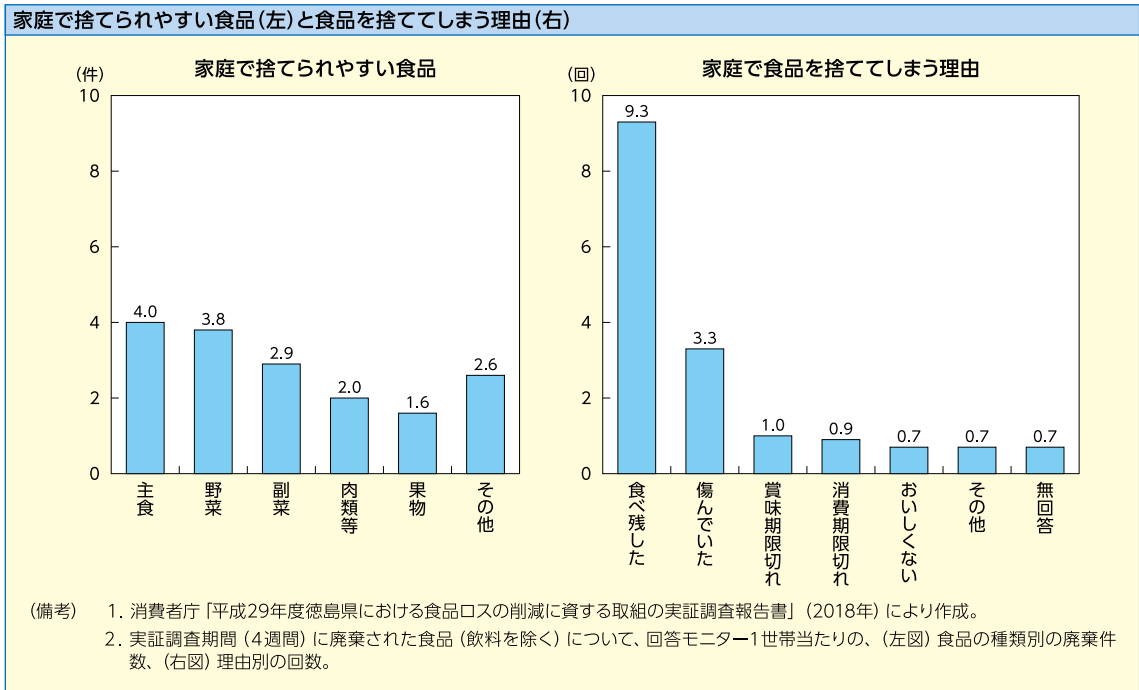
| | | |
|---|--|---|
|  <p>宴会 はしめの 30分</p> <p>味わいタイム</p> <p>乾杯後30分はでき立ての料理を楽しむ。</p>  <p>幹事: 皆さん、30分間は食事を楽しんでください!!</p> |  <p>宴会 なかば</p> <p>楽しみタイム</p> <p>全員でおしゃべり&お酌で、親睦を深める</p>  <p>幹事: 皆さん、仲良く楽しくおしゃべりしましょう!</p> |  <p>宴会 おわりの 10分</p> <p>食べきりタイム</p> <p>お開きの10分前はもう一度料理を楽しむ</p>  <p>幹事: 皆さん、食事を残さないようにお願いします!</p> |
|---|--|---|

3. 消費段階における食品ロス

(1) 発生原因

消費段階において発生する家庭系食品ロスは、主に**食べ残し**、**直接廃棄**（期限切れ等）、**過剰除去**（皮のむきすぎ等）が原因で発生しています。

平成29年に消費者庁が徳島県で実施した実証事業では、まだ食べられるのに捨てた理由として、(1)食べ残し57%、(2)傷んでいた23%、(3)期限切れ11%（賞味期限切れ6%、消費期限切れ5%）の順で多かったという結果が出ています。



出典：消費者庁ホームページ

(2) 個人・家庭でできる取組

①自分の食品ロス量について把握する

日本の食品ロス量を日本人一人あたりに換算すると、お茶碗一杯分のご飯を毎日捨てていると言われています。まずは、自分の生活を振り返り、どれくらいの食品を捨てているか把握することが食品ロス削減の第1歩です。

まずは1週間、記録してみましょう。

①いつ、何も、どのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。
②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、削減するにはどのようにしたらいいかを考えてみましょう。
③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるかを考えてみましょう。
④もったいないを減らして、チェックシートに記入を続けよう。最初の時と違いがあられば大成功!

| 日 | 曜日 | 捨てたもの | 捨てたものの種類 | | 捨てた理由 | 減らしたいもの |
|---|----|--------|----------|------------|-------|---------------------|
| | | | 家で消費したもの | 外出先で消費したもの | | |
| 月 | 月 | しょうゆ、卵 | ○ | ○ | ○ | 特製を買った日に減らす必要がなかった。 |
| 月 | 月 | | | | | |
| 月 | 月 | | | | | |
| 月 | 月 | | | | | |
| 月 | 月 | | | | | |
| 月 | 月 | | | | | |
| 月 | 月 | | | | | |

あなたはどのタイプ？

- お茶碗タイプ**：お茶碗一杯分のご飯を毎日捨てている。お茶碗一杯分のご飯を毎日捨てている。お茶碗一杯分のご飯を毎日捨てている。
- お茶碗半分タイプ**：お茶碗半分のご飯を毎日捨てている。お茶碗半分のご飯を毎日捨てている。お茶碗半分のご飯を毎日捨てている。
- お茶碗1/4タイプ**：お茶碗1/4のご飯を毎日捨てている。お茶碗1/4のご飯を毎日捨てている。お茶碗1/4のご飯を毎日捨てている。
- お茶碗1/2タイプ**：お茶碗1/2のご飯を毎日捨てている。お茶碗1/2のご飯を毎日捨てている。お茶碗1/2のご飯を毎日捨てている。
- お茶碗1/3タイプ**：お茶碗1/3のご飯を毎日捨てている。お茶碗1/3のご飯を毎日捨てている。お茶碗1/3のご飯を毎日捨てている。

チェックシートなどを活用して、食品ロスを記録するとさらに効果的です

出典：消費者庁「食品ロス削減マニュアル」

②冷蔵庫を整理する

冷蔵庫を整理しないまましていると、調味料などの使用頻度の低い食品の存在を忘れてしまい、気づいたときには、廃棄せざるをえなくなるおそれがあります。

冷蔵庫は、日頃から整理しておき、家にどんな食品がどのくらいあるか、期限はいつまでか等を把握しておくことが重要です。また、「在庫一掃の日」を設けて、冷蔵庫内を定期的にリセットすることも有効です。

③必要な分だけ買う

買い物時は、まず家にある食材を優先的に消費し、その上で足りない食材を補充するようにしましょう。また、購入の際に、ばら売り・量り売りを活用することは、食品ロス削減だけでなく、食費の節約にもなります。

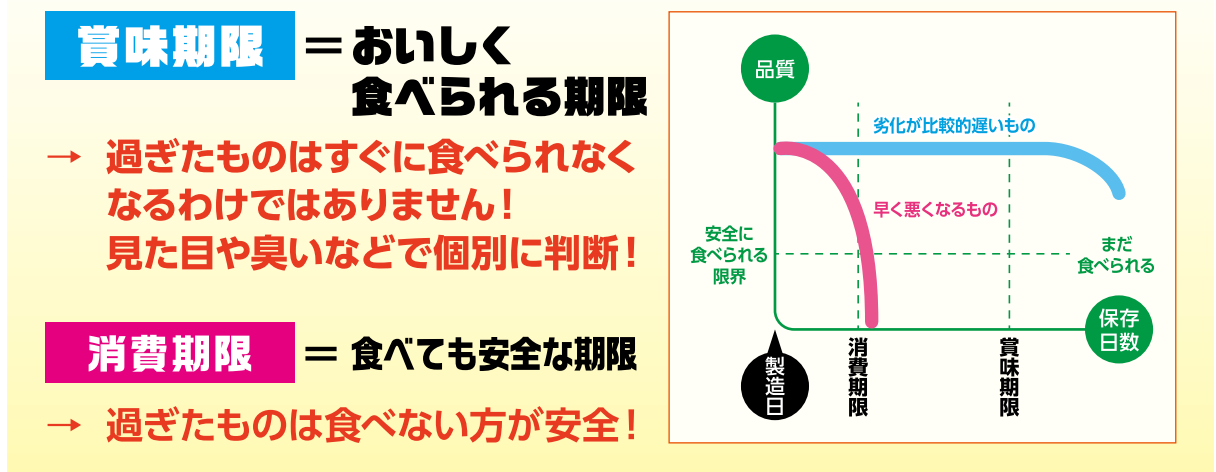
④適切な方法で保存する

食材には、それぞれ適切な保存方法があります。食品の鮮度（見た目、におい等）は家庭における食品廃棄の大きな判断要素であるため、適切な保存方法で、可能な限り鮮度を保って保存するようにしましょう。

▶詳しくはP16「第4章 食材の保存方法」へ

⑤賞味期限・消費期限について理解する

賞味期限は「**おいしく食べられる期限**」、消費期限は「**食べても安全な期限**」です。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないことを理解して、見た目やにおいなどの**五感で個別に食べられるかどうか判断することが重要**です。



⑥過剰除去の防止

過剰除去とは、調理で皮などをむく際に、食べられる部分も一緒に取り除いてしまうことです。調理者の技術にも左右されるものですが、料理の苦手な方でも、調理器具（皮むきピーラー等）を使用することで、防止することが可能です。

⑦食べきりの工夫

料理を残さず食べることは大切ですが、その日の体調や家族の予定など様々な理由で、食べ残しが発生することは多々あります。そういった場合は、料理をアレンジするなどして翌日食べきる工夫をしましょう。

▶詳しくは
P18「第5章 食品ロス削減レシピ」へ

平成29年度 福岡県「食品ロス削減」レシピコンテスト入賞作品

うすやまとち 賞

あんかけえのきのステーキ風
中村 悦菜 さんの作品

調理
目安時間
30分



【2名分】

| | | | |
|--------|--------|---------------|----------|
| えのきの根元 | … 2本 | 和風だし(めんつゆ・味噌) | … 100cc |
| 油 | … 大さじ1 | 醤油(うすくち) | … 小さじ1/2 |
| 人参の皮 | … 10g | 卵 | … 大さじ1 |
| 小ねぎ | … 2g | 水溶き片栗粉 | … 適量 |

手順

- 1 えのきの根っこ部分を切り落とし、指の指を取り除いた後、水できれいに洗う。
- 2 フライパンに油をひき、1を焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 3 人参の皮は小さく切って、少し蒸らす。
- 4 鍋に A と B を加えて火にかけ、沸騰させる。沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 小ねぎは小口切りに切る。
- 6 皿に3を乗せ、その上に1、2をかけて完成。

捨てがちな食材や売った料理でも、調理次第でおいしく食べられ、残さず食べることで食品ロスが減らせます。

食品ロス削減レシピコンテスト受賞作品

⑧フードドライブへの提供

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンク団体や子ども食堂、福祉施設などに寄付する活動です。




フードドライブは、近年、スーパーやコンビニ、学校など様々な場所で開催されているので、家に食べる見込みがない食品がある方は、フードドライブへの提供をご検討ください。

できることから
はじめてみてください♪



第4章 食材の保存方法





1. 魚の保存方法

| | 冷蔵保存 | 冷凍保存 | |
|-------|---|--|--|
| 一尾魚 | 内臓から痛むため、えらとはらわたを取り除き、よく洗ってペーパータオルで水気をふき冷蔵庫へ | 内臓を取り除き、よく洗ってペーパータオルで水気をふき取り、一尾ずつラップで包み保存袋に入れる |  |
| 切り身 | 表面の水気をふき取り、1切れずつペーパータオルで包み、さらにラップで包む | 味が落ちやすいため、醤油や酒につけ冷凍すると、調理の手間も省ける |  |
| いか・えび | いかは、内臓から痛むため、内臓を取り除き、その日のうちに調理 えびは、鮮度が落ちやすいためその日のうちに使う | いかは、内臓・軟骨・足の吸盤をとり、小分けにして保存袋に入れる えびは、ほとんどが冷凍を解凍したものが売られているため、再冷凍したい場合は、早めに使う |  |

2. 肉の保存方法

| | 冷蔵保存 | 冷凍保存 | |
|------------------------|--|--|---|
| 薄切り肉 | 空気に触れないようにして保存 香味野菜と油につけておくと、2~3日もち、風味もよくなる | 1回に使う量に小分けし、少しずつずらして平らに並べラップに包み保存袋に入れる |  |
| 厚切り肉 とり肉 | とり肉は傷みやすいため、翌日までに、厚切り肉は3~4日程度で使い切る | 厚切り肉やとり肉は1枚ずつラップで包み保存袋に入れる かたまり肉は2~3cmくらいの厚さに切る |  |
| 加工肉 (ハム・ベーコン など) | 開封前は賞味期限、開封後は生肉の賞味期限プラス2日 | ハムやベーコンはくっつかないように1枚ずつラップで包む、ソーセージは小分けにする |  |

3. 野菜の保存方法

| | 冷蔵保存 | 冷凍保存 | |
|-------------------------------|---|---|--|
| 青菜 (ほうれん草・小松菜・春菊など) | 冷蔵庫の野菜室に葉を上に入れて入れる ゆでる場合は、水気をしぼり密閉容器に入れる | かためにゆでてよくしぼり、水気を拭き取る 小分けにしてラップで包み、保存袋に入れる |  |
| ブロッコリー | ポリ袋などに入れできれば軸を下にする ゆでる場合は、小房に分けてゆで、密閉容器に入れる | 小房に分けてかためにゆで、小分けして保存袋に |  |
| キャベツ | 芯を下にして野菜室に入れる カットしてあるものはラップをかけて野菜室に入れる | ざく切りなどにし、小分けにして保存袋に入れる(ゆでて可) |  |
| いも類 (じゃがいも・さつまいも) | じゃがいもは暗くて風通しの良い涼しい場所に保存 さつまいもは低温・乾燥に弱い ため、新聞紙などに包んで冷暗所に保存 | じゃがいもは保存がきくので冷凍する必要がない さつまいもは切ってゆでるか加熱後熱いうちにつぶし冷めてから保存 |  |

4. 卵・乳製品、調味料の保存方法

| | 冷蔵保存 | 冷凍保存 | |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------------|---|
| 卵 | 売っている卵ケースのまま冷蔵、とがった方を下、丸い方を上にする | 薄焼き卵など予め加熱加工して保存 |  |
| ヨーグルト | 開封後はふたをしっかりと閉めて2~3日以内で食べ切る | そのまま冷凍すると分離するため砂糖を加えしっかりと混ぜて保存容器に入れる |  |
| 味噌 | 開封後はラップなどでおおい空気に触れないように密閉 | 冷凍庫に入れても固まらずそのまま使える |  |

※写真は全てイメージです。

第5章 食品ロス削減レシピ

1. 残り物や端材を使ったリメイクレシピ

あんかけえのきのステーキ風



●材料 (2人前)

| | |
|--------------|----------|
| えのきの根元 | 2束 |
| 油 | 大さじ1 |
| にんじんの皮 | 10g |
| 小ねぎ | 2g |
| 和風だし (昆布・鰹節) | 100cc |
| ㊦ 醤油 (うすくち) | 小さじ1と1/2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |

●作り方

- ① えのきの根っこ部分を切り落として固いところを取り除いた後、水できれいに洗う。
- ② フライパンに油をひき、①を焼く。焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ③ にんじんの皮は小さく切って少しゆでる。
- ④ 鍋に㊦と③を加え火にかけ、沸騰させる。沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 小ねぎは小口切りに切る。
- ⑥ 皿に②をのせ、その上に④、⑤をかけて出来上がり。

甘辛そぼろ DE パリパリ素麺



●材料 (2人前)

| | |
|--------|-------|
| 素麺 | 100g |
| 塩 | ひとつまみ |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 豚挽き肉 | 200g |
| 食べるラー油 | 小さじ6 |
| ねぎ | 6g |
| 卵黄 | 2個 |

●作り方

- ① 沸騰したお湯に、半分に折った素麺を入れてゆでる。
- ② ざるにあげ、ぬめりが取れるまで冷水で洗い、水気を切って塩をふる。
- ③ 180℃の油に②を少しずつ入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、豚挽き肉を炒めて火を止める。
- ⑤ ④に食べるラー油を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 皿に③をのせて、その上に⑤と小口切りにしたねぎ、卵黄をのせて出来上がり。

パンの耳ヨーグルトタルトイチゴ風味



●材料 (2人前)

| | | |
|------|-------|------|
| パンの耳 | 40g | |
| A | 生クリーム | 10cc |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | いちご豆乳 | 30cc |
| | ヨーグルト | 60g |
| B | 生クリーム | 10cc |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | いちご豆乳 | 30cc |
| | ゼラチン | 2g |
| クッキー | 5g | |

●作り方

- ① パンの耳を細かくして、よく混ぜたAをつけ込む。
- ② つけ込んだ①を型に押し付ける。
- ③ Bを混ぜて、水でふやかしたゼラチンを湯煎して入れる。
- ④ ②の型に③を流し込む。
- ⑤ 細かく砕いたクッキーを④の上にかける。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして出来上がり。

妻餃子



●材料 (2人前)

肉味噌

| | |
|------|------|
| 油 | 大さじ3 |
| 挽き肉 | 35g |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうが | 2g |
| 味噌 | 10g |
| 醤油 | 小さじ1 |

ぎょうざ

| | |
|---------|-----|
| 棒ぎょうざの皮 | 5枚 |
| 余ったつま | 30g |
| 刺身 | 2切れ |

●作り方

〈肉味噌〉

- ① 温めたフライパンに挽き肉を入れ、炒める。
- ② ①に砂糖、みじん切りにしたしょうが、味噌を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に醤油を入れ、さっと炒めて火を止める。

〈ぎょうざ〉

- ① ぎょうざの皮の上につまを載せる。
- ② ①の上に肉味噌、刺身を載せる。
- ③ 皮の周りに軽く水を塗り、巻いて両端を止める。
- ④ フライパンに油を入れ揚げて出来上がり。

おかずみそ



●材料 (2人分)

野菜の皮・芯……………100g

(大根・人参・しょうがの皮
キャベツの芯、ブロッコリーの茎
生しいたけの軸、ピーマンのヘタ など)

※ある食材で構いません。

油……………大さじ1/2

みりん……………1/3カップ

みそ……………大さじ3

砂糖……………大さじ1/2

焙りごま……………少々 (お好みで)

ナッツ類……………少々 (お好みで)

●作り方

- ① 材料の野菜をみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を中火で炒める。
※お好みでナッツ類も炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを加えてへらでよく混ぜる。
- ④ ③を好みの固さになるまで弱火で混ぜながら煮詰めて出来上がり。

ソウメングラタン



●材料 (2人前)

素麺……………1束

クラムチャウダー……………30g

クラムチャウダー……………60g

チーズ……………3枚

パプリカ……………1/4個

塩……………少々

こしょう……………少々

バター……………10g

●作り方

- ① 素麺(そうめん)はゆでておく)をよく絡ませバターを塗ったグラタン皿に敷く。
- ② クラムチャウダー60gを上からかける。
- ③ フライパンにバター、四角に切ったパプリカを入れて炒め、塩、こしょうで味付けをした後、②に入れる。
- ④ チーズを上のにのせて200℃のオーブンでチーズに焼き色がつくまで焼いて完成。

2. 野菜をまるごと使ったリメイクレシピ

◆ 大根

(1) 大根おろしを使って 冬大根とニラのパンケーキ



● 材料

| | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| おろし大根 | 80g | 塩 | 2g |
| 団子粉 | 35g | コショウ | 少々 |
| ニラ | 50g | オリーブ油 | 10g |
| ムキ海老 | 40g | マヨネーズ | 10g |
| | | 七味唐辛子 | 少々 |

● 作り方

- ① ニラは1cmに切り、ムキ海老と一緒にオリーブ油で炒める。
- ② 大根おろしは盛り付け用に10gをとりマヨネーズと合わせる。
- ③ ①と残りの大根おろしを混ぜ合わせ団子粉を加えて塩・コショウで調味する。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して③の生地を両面焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、②のソースをのせて七味唐辛子を添える。

(2) 大根の薄切りを使って 冬大根のカナッペ



● 材料

| | | | |
|--------|------|-------|-----|
| 大根スライス | 4枚 | ミニトマト | 2個 |
| アボカド | 1/6個 | レモン汁 | 少々 |
| ボイル海老 | 4尾 | マヨネーズ | 20g |

● 作り方

- ① 大根は薄くスライスして輪ゴムで巻き、冷水につける。
- ② アボカド、海老は小さい角切りにしてレモン汁、マヨネーズで和える。
- ③ 水気を切った大根に②を盛りつけてミニトマトを飾る。

(3) 大根の皮を使って 大根皮の鱈子炒め



● 材料

| | | | |
|------|------|------|-----|
| 大根の皮 | 200g | 酒 | 15g |
| 鱈子 | 50g | 醤油 | 5g |
| 昆布だし | 20g | サラダ油 | 15g |

● 作り方

- ① 大根の皮は太めの千切りにする、鱈子はほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、大根を炒める。
油が回ったら昆布だし、酒をふり入れる。
- ③ 固さを見て醤油で調味し、鱈子を絡めて軽く火を通す。

(3) 大根の皮を使って 大根皮と京人参のきんぴら



●材料

| | |
|------|------|
| 大根の皮 | 200g |
| 京人参 | 80g |
| 唐辛子 | 1/5本 |
| 砂糖 | 5g |
| みりん | 25g |
| 醤油 | 10g |
| ゴマ油 | 15g |
| 炒りごま | 少々 |

●作り方

- ① 大根、人参は太めの千切りにする。
- ② 鍋に唐辛子を入れゴマ油を熱して①を炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を加えて炒り煮にする。
- ④ 仕上げに炒りごまをふり入れる。

(4) 大根の柔らか煮を使って 大根ステーキ人参ソース



●材料

| | |
|------------|------|
| 大根 | 450g |
| 米のとぎ汁 | 2kg |
| 塩・コショウ・小麦粉 | 少々 |
| 和風だし | 500g |
| 薄口醤油 | 20g |
| みりん | 10g |
| 酒 | 15g |
| オリーブ油 | 10g |
| 小ねぎ | 少々 |
| 京人参 | 100g |
| ブイヨン | 150g |
| 玉ねぎ | 30g |
| バター | 10g |
| 生クリーム | 30g |
| キャラウェイシード | 少々 |

●作り方

- ① 大根は皮をむき、3cmの輪切りにして面取りする。
- ② 米のとぎ汁で柔らかく茹でて、水洗いする。
- ③ 和風だし、調味料で煮る。
- ④ 水気を切り、塩・コショウをして小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ⑤ 人参と玉ねぎの薄切りをバターで炒めてブイヨンで煮る。
- ⑥ ミキサーにかけて生クリーム、キャラウェイで仕上げる。



(4) 大根の柔らか煮を使って 柔らか大根の衣揚げ



●材料

P22の大根ステーキで作った大根の煮物 …… 200g
 塩・コショウ …… 少々

揚げ衣

小麦粉 …… 30g
 サラダ油 …… 30g
 ベーキングパウダー …… 2g
 水 …… 30g
 塩 …… 2g
 パセリみじん切り …… 少々

●作り方

- ① 材料△を合わせて揚げ衣作る。
- ② ふろふき大根は一口に切る。
- ③ 水気を切り、塩・コショウをして小麦粉をまぶす。
- ④ ①の衣をつけて170℃の油で揚げる。

◆ かぼちゃ

(5) 手軽な冷凍かぼちゃを使って 冷凍かぼちゃのリゾット



●材料

米 …… 120g
 ベーコン …… 20g
 玉ねぎ① …… 30g
 ブイヨン① …… 800g
 オリーブ油 …… 15g
 パルメザンチーズ …… 4g
 塩 …… ひとつまみ

かぼちゃペースト

冷凍かぼちゃ(皮なし) …… 300g
 玉ねぎ② …… 50g
 オリーブ油 …… 15g
 ブイヨン② …… 270g

●作り方(かぼちゃペースト) ※

- ① 冷凍かぼちゃは皮と果肉に分ける。
- ② 玉ねぎ②をみじん切りにし、オリーブ油で炒める。
- ③ 果肉を加えてブイヨン②で煮る。柔らかくなったら、煮汁と果肉を分ける。果肉はヘラでつぶしペースト状に。

※かぼちゃペーストは、次ページに出てくる2品でも使います。

●作り方

- ① 玉ねぎ①、ベーコンをみじん切りにし、オリーブ油で炒める。米を加えて炒め、沸いたブイヨン①を具材が被るぐらい加え、煮立ったら塩をひとつまみ加える。
- ② 様子を見ながらブイヨンを足し、20分間炊く。
- ③ 仕上がりにかぼちゃペースト150gとパルメザンチーズを加えて混ぜ火を消す。

(5) 手軽な冷凍かぼちゃを使って 冷凍かぼちゃのスープ カプチーノ風



●材料

- かぼちゃペースト …………… 60g
- かぼちゃの煮汁 …………… 150g
- バター …………… 5g
- 牛乳 …………… 40g

●作り方

- ① P23で作ったかぼちゃペーストに、かぼちゃの煮汁を加えて温め、ミキサーにかけて漉す。
- ② バターで味を調える。
- ③ 器に盛りつけ、泡立てた牛乳を加える。

(5) 手軽な冷凍かぼちゃを使って 冷凍かぼちゃのクロケット



●材料

- P23で作ったのかぼちゃのリゾット …………… 150g
- かぼちゃペースト …………… 100g
- かぼちゃの皮 …………… 80g
- カレー粉 …………… 少々
- 小麦粉・溶き卵・パン粉 …………… 適量

クレープ生地

- 薄力粉 …………… 50g
- バター …………… 15g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 160g
- 塩 …………… 少々

●作り方

- ① 直径14cmのクレープを焼く
- ② P23で作ったかぼちゃのリゾットに、かぼちゃペースト、かぼちゃの皮、カレー粉を混ぜ合わせて冷ます。
- ③ ②40gをクレープに包み、小麦粉・溶き卵、パン粉をつけて、170℃の油で揚げる。

その他レシピは県のホームページに記載しております。

ホームページ

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/foodloss-recipe.html>

また、料理レシピサービス「クックパッド」に「消費者庁のキッチン」を開設し、「食材を無駄にしないレシピ」を掲載していますのでそちらもご活用ください。

ホームページ

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>



福岡県食品ロス削減レシピ



消費者庁クックパッド



「もったいない！」で考える 食品ロス削減ガイドブック

発行日 令和4年3月

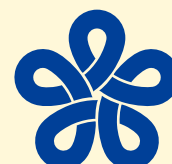
編集 福岡県環境部循環型社会推進課

福岡県環境部循環型社会推進課

〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7

TEL: 092-643-3381 FAX: 092-643-3377

E-mail: recycle@pref.fukuoka.lg.jp



福岡県