

**食品ロス？もったいない！
捨てる前に考え
よう！**

**捨てないために、秘密の
レシピ^o教えます**

料理研究家行長万里

食品ロス

- ▶ 廃棄される食べ物のうち本来食用になるはずだった部分の量を意味して用いられている語である。

フードロスとも呼ばれる。

実用日本語表現辞典

食品ロス問題

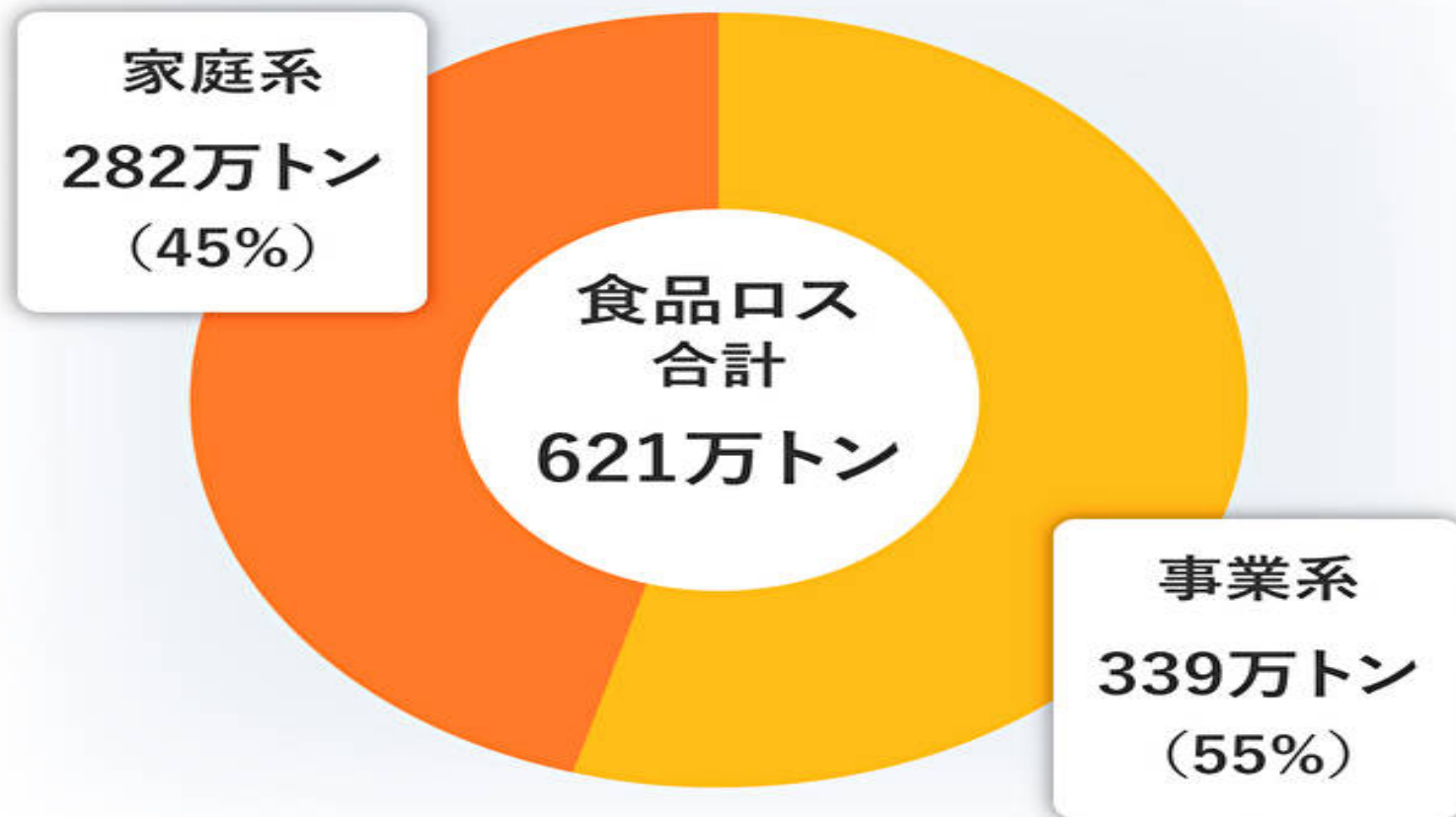


食べられるものが捨てられて
てしまうという問題

世界で13億トン

日本で621万トン (H26)

国内の食品ロスの内訳



1日1人当たり134g、おにぎり1個分捨てている。



国連の食糧援助量320万トンをはるかに上回る。(2015年)

5秒に1人



**年間3900万トン輸入
1700万トン廃棄**

**「いただきます」
生き物の命をいただくこと、
作ってくれた人への感謝の気
持ち。**

**感謝がきちんとある生活、社
会は、生きる土台がしっかり
している社会。**

**捨てなければいけない事、
気持ちが、
良い事ではない。**

**食べ物を大切にしたいと
いう本来の気持ちに立ち
返る。**

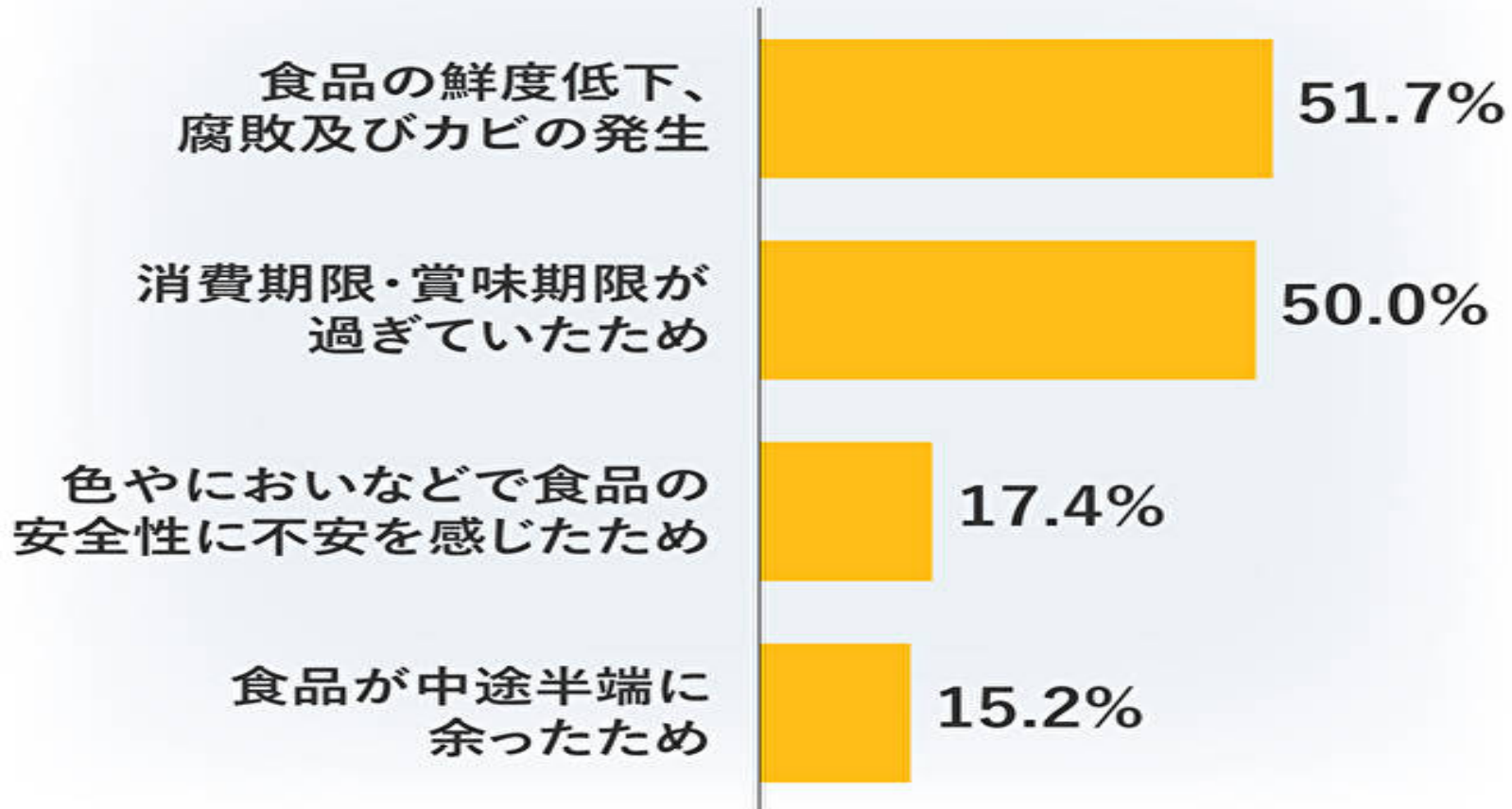
私たちは、

何をするか？

何が「できる」のか？

食品を使用せずに廃棄した理由

(複数回答)



賞味期限

おいしく食べることができる期限です。
この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

3ヶ月を超えるものは年月で表示

3ヶ月以内のものは年月日で表示

スナック菓子、カップめん、缶詰等

消費期限

この期限を過ぎると食べないほうがいい期限です。

年月日で表示

お弁当、サンドイッチ、総菜、ケーキ、生めん、食肉、等

○探す

何があるか確認

○閉める

買いすぎない

○悩む

使い切る

残ってませんか？



どうしますか？



野菜の切れ端、茶殻が変身



茶がら天丼

材料（4人分）

茶がら 大さじ4
にんじん 80g
えのき 80g
ブロッコリー 80g
天ぷら粉 75g
水 60ml

たれ

しょうゆ 60ml
酒 60ml
水 60ml
みりん 30ml
さとう 小さじ2

ごはん 4人分
油 200ml

作り方

- 1 にんじんは、皮をむいて細切り(皮はとっておく)、えのきは石付きを取って、ほぐす。ブロッコリーの芯は皮をむき細切り、房も細切にする。(皮は取っておく)
- 2 たれの調味料は合わせて、火にかけて、沸騰して、さとうが溶けたら火を止める。
- 3 ボウルに茶がらと、1、天ぷら粉、水を合わせ、4等分にする。
- 4 フライパン前面にいきわたり、高さ2cm位の油を入れて温め、火を止めて、1/4量の3を入れて火にかけて、片面約2分ずつ加熱する。
- 5 ご飯をよそい、4をのせ、たれをかける。

だしの後の昆布 + かつお節



カレーの残りで 芋もち



鶏肉の風味焼き

材料(4人分)

鶏むね肉	1枚(約280g)	ごま油	大さじ1
酒、しょうゆ	各小さじ1	サラダ油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1		
小麦粉	大さじ1		

だしを取った昆布

だしを取ったかつお節(約15g)

かつお削り節 2g

高野豆腐 1枚

作り方

- 1 むね肉は 1口大に切る。酒、しょうゆで下味を付け、10分おく。
- 2 1にマヨネーズ、小麦粉を混ぜる。
- 3 かつお節は、手で細かくほぐす。昆布は細かく切る。高野豆腐はすりおろす。
- 4 3を混ぜ、水気をきった、2にまぶす。
- 5 フライパンに油を入れ4を両面焼く。

カレーリメイク「チーズ芋もち」

材料(4~5人分)

じゃがいも2個(300g) 油 大さじ2

カレー残り(具材多め)200g

片栗粉大さじ4

溶けるチーズ50g

作り方

- 1.じゃがいもは、ゆでて、(レンジでも可能)つぶし、残りカレー加えて、つぶす。
- 2.1に片栗粉を入れて混ぜ、チーズも入れて人数×2にする。
- 3.フライパンに油を入れて、2を両面焼く。

その他

- * 味噌汁→唐揚げ
- * ごはん→オムレツ、コロッケ
- * そうめん→かき揚げ、団子
- * 肉じゃが→いなりコロッケ
- * プリン→フレンチトースト
- * パン粉→蒸しパン

武蔵野市料理教室





●大根の葉のじゃコピー丼

3 6 9 4 5 0 8

●から揚げもどき

2 9 8 8 5 0 3

●プリンフレンチトースト

3 0 3 1 6 9 9

●残りご飯オムレッツ

2 3 8 5 7 5 8

クックパッド

大量の恵方巻が廃棄処分に
“フードロス”処理に
税金が投入される日本の
現実



賢い主婦はスーパー
で手前に並んでいる
古い牛乳を買う



行長万里の5か条

①捨てる前に考える

素材を何かの形で生かせないか考える。

②食“財”と向き合う時間を設ける

食材は食財であり、その家庭の大切な財産であるという認識を持つ。

③私のアイデア、家族の幸せ

これは、このように使わなければならない。といった固定観念は取り払う
自分のアイデア1つで家族を幸せにできる。

④私プロ、相手の作戦には乗らない

スーパーなどでは、入口付近などに特売商品など魅力的なものが陳列されることが多い。しかし、安いからと言ってすぐには飛びつかない。買い物の前に自分が作るものをある程度決めておくことも大切。

⑤我が家に招く食“財”慎重に

家庭に余計なものは入れないようにする。とりあえず、なんでもすぐ買いに出かけるような考えは改め、あえて買い物に行かない日などを設け、あるものだけで調理し自分をいじめることも大切。

食べ方は生き方 田口久人「そのままがいい」

食べ物を粗末に扱うのは気遣いの出来ない人

食べ物を残すのは感謝出来ない人

食べ物をよく噛まないのは心に余裕のない人

何も言わずに食べるのは思いやりがない人

何かをしながら食べるのは落ち着きがない人

とりあえず注文するのは計画性のない人

料理の見た目を気にする人は中身を見ない人

食べられることに感謝すること

作ってくれた人に感謝すること

どのように食べるかで人生は変わる食べ方が生き方となる