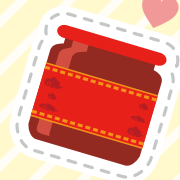
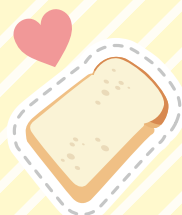
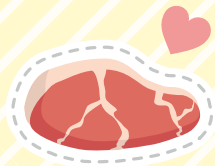
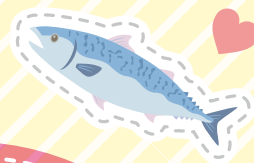
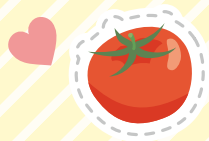
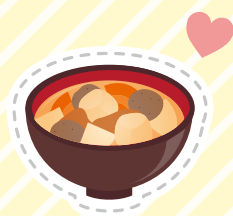
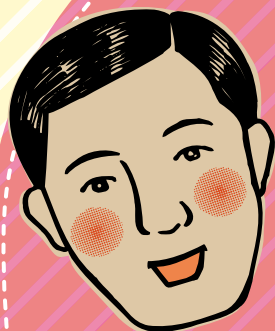


ワケルくんファミリー＆
奥州・仙台 おもてなし集団 伊達武将隊と
いっしょに考えよう

食品ロス どう減らす？



せんだい食品ロス削減ガイドブック

食品ロスとは？

買い物のコツ

冷蔵庫の整理収納術

食べ残しを減らすために

せんだい食品ロス・ダイアリー

モッタイナイキッチン

適量調理を心がけよう

食品ロス削減活動

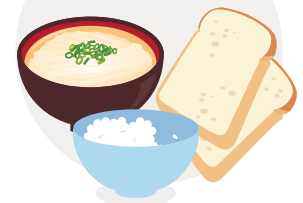
なんと！
わしの大好きな米が
捨てられていると
申すか…
ぜひ改善してほしいのう



出典：消費者庁

捨てられやすい食品は？

1位 主食
(ごはん、パン、麺類)



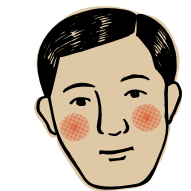
2位 野菜



3位 おかず



期限の違いを
正しく理解することも、
食品ロス削減の
第一歩だよ



捨ててしまう理由は？

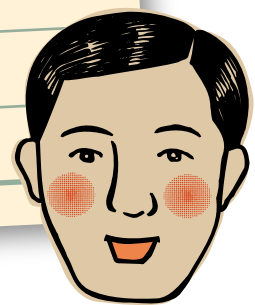
- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れていた

出典：消費者庁

そんなに食品を捨てていたら、
仙台市のごみの量も相当多いのじゃろう？



日々、口にしている食べ物は、自然の恵みと、生産者によって
愛情たっぷりに育てられ、多くの人の手を介して私たちのもとに
届きます。「期限が切れた」「多く買いすぎた・作りすぎた」、
そんな理由で捨ててしまっは、せっかくの食材がモッタイナイ！
食材を最後まで使いきることで捨てる部分を減らす。リメイクしたり、
上手に保存して、おいしく味わう。そんな工夫が大切です。
“食を愛し、大切にすること、食品ロスを減らす。この冊子をヒントに、
ライフスタイルに合ったやり方で、できることから始めてみましょう。”



ワケルくん

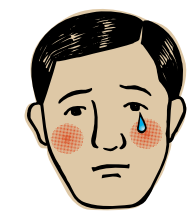
食品ロスとは

最近ニュースなどでもよく耳にする「食品ロス」は、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。世界的な問題であり、日本でも年間約 600 万トンの食品ロスが発生。その約半分は家庭から出ています。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが必須です。

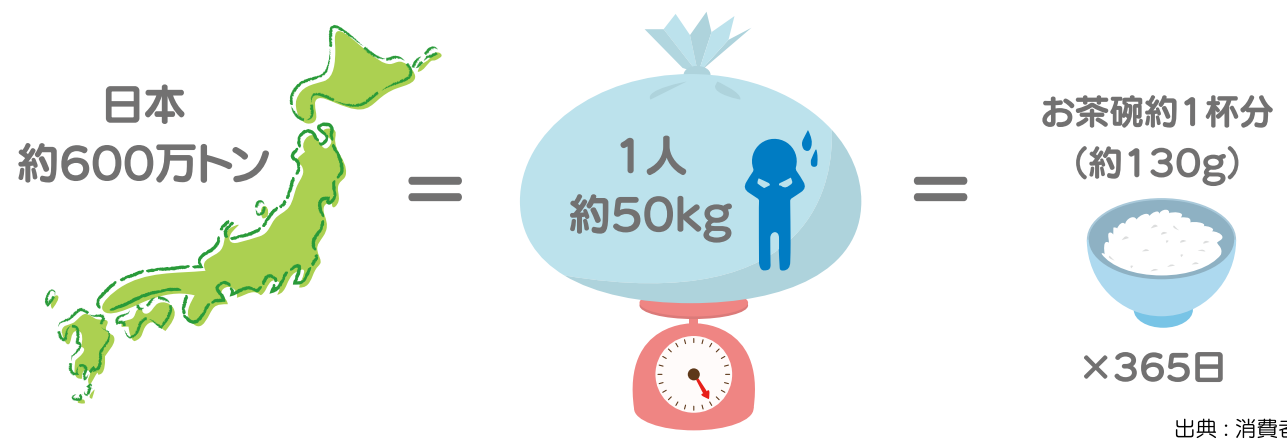
量が多すぎてピンとこんなあ…



伊達政宗公



年間約600万トンを日本国民1人あたりに換算すると
年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約130g)の
ごはんを捨てている計算になるんだよ

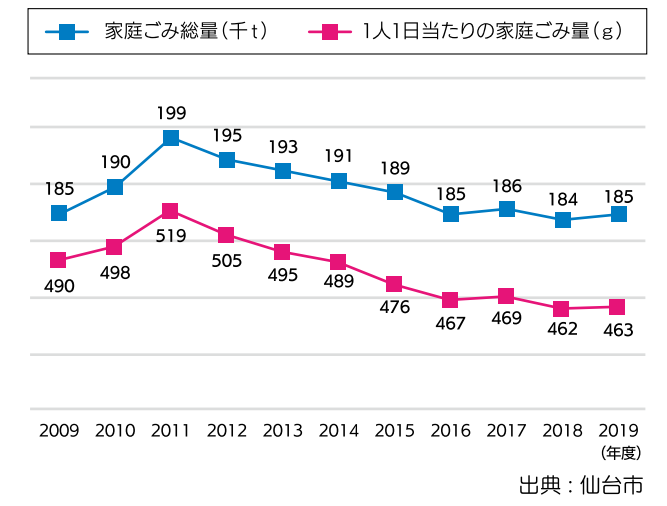


出典：消費者庁



1人1日あたりの
家庭ごみの量は
463gだよ

東日本大震災の影響で増加した 1 人 1 日あたりの家庭ごみの量は、2016 年度まで減少傾向にありましたが、その後は横ばいとなっています。今こそごみの減らし方、分け方、出し方をおさらいする必要があります。



無駄な食材は買わない

料理は食べきれる量を作る

生ごみは水をきる

プラスチック製容器包装は分別

古着は資源回収に出す

紙類は分別

食品ロスについて どう思いますか？

食品ロスが起きてしまう要因は
何だと思いますか？

おがたさん いろいろなケースが考えられると思いますが、そもそも**食材を買いすぎている人が多い**のかも。それから冷蔵庫の中身を把握せずに買い物に出かけてしまう人もいますよね。

富野さん 日持ちするものだったらまだいいですけど、生鮮野菜を必要以上に買ってしまつと、使いきれずに傷ませて捨ててしまうことに。

佐々木さん 以前私も使いきれない野菜を捨ててしまった経験があります。それってすごくモッタイナイことだし、捨てる時には罪悪感も…。今は傷みやすい食材を冷蔵庫の手前に置いたり、**味に変化をつけた作り置きおかずを作ったり**して、ロスを減らしています。

おがたさん 冷蔵庫の冷凍機能が進化しているから、うまく活用するといいですね。保存容器の形、サイズもさまざまあるので、例えば食べきれなさそうなごはんは**炊きたてを冷凍保存**しておけば、おいしさをキープできます。

富野さん 食材が迷子にならないように、**冷蔵庫をスッキリと収納**すれば、料理を作るときに必要な食材を見つけやすくなります。料理のモチベーションもアップします。

毎日の食事で心がけていることは？

中村さん 私たち日本人は、しっかりごはんを作らなくちゃという意識が高いと思うんですよね。でも、仕事や子育てに追われていると日に余裕がなく、料理しようと思っておいた食材を捨ててしまうことに。頑張りすぎず外食やインスタントに頼る日があってもいいと、自分を許すことも大切です。疲れ果ててしまつては、元も子もないですから。

佐々木さん 偏りすぎなければいいですよ。私は**ミールキット**をうまく活用しています。必要な**食材が**

食を通じてエコな暮らしを提案する「せんだい食エコリーダー」。それぞれの食の現場で活躍する5人に、食品ロス削減のために日常で意識していること、工夫していることを聞きました。

セットになっているから無駄がないし、時短調理にもなつてすごく便利！

花澤さん 私は食事の際、味だけではなく色彩を意識して見た目でも食欲を刺激するように、食べるシーンも大事にしています。“どうすれば幸せを感じられるか”を考え、食を最大限に楽しむ！ そうするとおのずと食材を大切に作る気持ちも芽生えますし、自分が口にするまで多くの人の手を介していることに意識が向きますよ。

中村さん その通りだと思います。私も生産の現場を見て、意識が変わりました。**生産者の方が大変な状況で毎日働いて、おいしい食材を届けてくださっている**んだなと感動しちゃつて。

花澤さん 私も生産の現場を見て以来、捨てるなんてモッタイナイとより感じるようになり、皮を活用したり、**リポベジ**を楽しんでいます。それでも生ごみはどうしても出てしまうので、自己流の**コンポストで生ごみのたい肥化**に挑戦しています。

おがたさん 皆さんいろいろ工夫しているんですね。私は**適量調理**を心がけています。例えば日々のみそ汁も、材料の分量を量らずに作るから多くできてしまつて消費しきれなくなると思うんです。自分や家族がどれくらい食べられるかをしっかり意識して調理してほしいですね。

富野さん 買った食材を長く保存しようとする努力以上に、「いただきます」の言葉の根底にある、食べ物を大切にする気持ちを忘れず、**新鮮なうちに食べきる意識を持つ**ことが、食品ロス削減につながるのではないのでしょうか。

せんだい食エコリーダーの皆さんのコメントには、食品ロスを減らすヒントが満載！ 次のページから座談会で出たキーワードに関する詳しい情報を紹介しているので、早速チェックしてみてください。



佐々木麻衣さん
食品保存マイスター

富野真美子さん
冷蔵庫収納
スペシャリスト

中村美紀さん
料理教室
「CookingStudio I-e」主宰

おがたなおこさん
料理教室
「Studio SO-LA」主宰

花澤文乃さん
料理教室
「Ayano's Kitchen」主宰

食材を無駄にしないための 買い物のコツ

「お得だから大容量で購入」「とりあえず賞味期限の長いものを買う」。買い物のとき、このような感覚で商品を手に取っていませんか？ この意識を少し変えるだけでも、食品ロスは減らせます。



支倉六右衛門常長様

送料が無料となるゆえ
まとめ買いをいたしました！

それはすべて食べることができるかしら？



セツコさん

買い物の前には冷蔵庫の中身をチェック

食品ロスを減らすには、必要な食材を必要な分だけ買うことが大切です。買い物に出かける前には、冷蔵庫や収納棚の中にどの食材がどのくらいあるのか、在庫を確認しましょう。

この時、冷蔵庫が「見える化」されていると、確認しやすくなります。在庫を確認しておくことが、食材を重複して買ってしまうことを防ぐとともに、買い忘れの防止にも役立ちます。

今ある食材を「見える化」！「冷蔵庫の整理収納術」…P7へ▶



賞味期限の長い商品を
棚の奥から探して購入いたす

すぐに食べる食材なら
手前から買っていいんじゃない？



棚の手前から買うことで
お店からの食品ロスを減らそう

「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」で、「消費期限」は「安全に食べられる期限」です。期限までに食べる食材なら、店頭の商品をうまく循環させるよう、棚の手前から買いましょう。使いきれ的分だけ買えば、お財布にも優しい買い物に！

食材宅配サービスやミールキットを上手に活用

使いきれ的分だけ買うことを心がけていても、生鮮品となると使いきれる量で販売されているものばかりではありません。さらに複数の食材を少量ずつ使う料理では、食材の使い残しが避けられないこともあります。

そこで役立てたいのが「ミールキット」。料理に必要な分の食材や調味料が小分けにパッケージされていて、無駄が出ないことが魅力です。食材はカットや下処理がされているものも多く、調理の時短につながります。

また、買い物中の「ついで買い」で必要以上のものを買ってしまう人には、食材宅配サービスで必要な分だけ買うことも選択肢の一つ。こだわりの食材が決められた日に届き、レシピの提案をしてくれるサービスもあるので、買いすぎや献立に悩む心配も減らせそうです。

小分け食材や宅配は
便利でござりますな！



食材宅配サービス



ミールキット



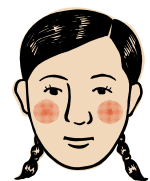
食材の管理が食品ロス削減の力を握る！

使われずに捨てられている食材のなかでも、その多くを占めているのが野菜や果物などの生鮮食品。期限切れや品質劣化が原因とされる食品ロスを減らすために、まずは食材の管理から始めましょう！

どんな食品が「使われず」に捨てられているのじゃ？

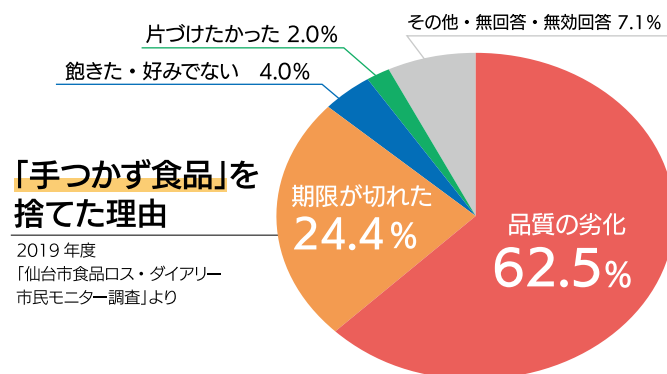


片倉小十郎重綱様



ワケミちゃん

未使用のまま捨てられた「手つかず食品」は「生鮮野菜」がトップで45.3%、「生鮮果物」9%と合わせると約半数よ



廃棄の原因は主に「品質劣化」「期限切れ」これらは食材の正しい管理で防げる！

捨てられた手つかず食品の約半数は、野菜や果物などの生鮮品が占めています。食品に手をつけずに捨てた理由は、「品質の劣化」「賞味・消費期限が切れた」など。心当たりがある人は、まずは食品庫や冷蔵庫の中をチェックしてみませんか？

保存方法を工夫して最後までおいしく楽しもう

野菜長持ち術

捨てられてしまう「手つかず食品」の中で一番多い食材である野菜。買ってすぐに冷蔵庫にしまう前に、それぞれの野菜に適した保存を工夫してみませんか。野菜の最適な保存方法を知って、最後までムダなくおいしく食べきりましょう。

●ほうれん草&小松菜

乾燥に弱いので、新聞紙で包みポリ袋に入れ、野菜室に立てて保管。

●トマト

熟すまでは冷暗所で保管。熟したら1個ずつキッチンペーパーで優しく包んでポリ袋に。ヘタの部分を下にして野菜室で平らに保管。

●じゃがいも

風通しの良い冷暗所で常温保管が可能。夏場は冷蔵庫で。新聞紙に包みポリ袋に入れて野菜室へ（長期間は低温劣化するので注意）。

●もやし

買って3日以内に食べない場合は、袋から出して保存容器に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、ふたをして冷蔵庫へ。水は2日に1回取り替え、1週間前後で食べきる。

●キャベツ&レタス

丸ごと保存は、芯をくりぬいて湿らせたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて野菜室へ。カットされたものは切り口から水分が抜け黒ずみの原因になるため、湿らせたキッチンペーパーで覆いポリ袋へ。ペーパーは使うたびに取替えます。冷凍する際はざく切りにして冷凍用保存袋へ。

●キュウリ

1本ずつキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ、野菜室に立てて保管。牛乳パックやペットボトルを半分に切ったものを使うと便利。

●タマネギ

タマネギ同士が重なることで湿気による劣化が。吊るすか1個ずつ新聞紙に包んでカゴなどに入れ、風通しの良い場所または野菜室で保管。



食品ロスを防ぐ

冷蔵庫の整理収納術

無駄な買い物も防げてお財布にも◎

食品ロス削減の力は冷蔵庫に！ 詰め込みすぎず、また食べ忘れを防ぐためには、冷蔵庫内の食材がよく見える、ようにしておくことが大切です。どこに何がどれくらいあるかが分かれば、重複買いを防げるなど節約にも大いに役立ちます。



取材協力・出典
せんだい食エコリーダー
富野真美子さん

場所 見える化

食品の〴〵住所を決めよう

定番食材や使いかけ食材など、冷蔵庫の中にそれぞれの〴〵住所（置き場所）を決めて棚板やドアポケットのラックにラベルを付けておけば、収納の習慣づけができます。また、同じ用途の食品はまとめて収納ケースに入れて定位置に。「ごはんのお供（ふりかけ・梅干しなど）」「朝食セット（バター・ジャム）」など、細かいものをひとまとめにして収納すれば、取り出しも便利。その都度あれこれと探す手間も省けます。



point

野菜は、畑で育つ時と同じ状態で野菜室に保存しよう

お店で常温に置かれている野菜はほとんど常温で保存できますが、すぐに使わない場合は冷蔵庫の野菜室で保存。その際、ゴボウや長ネギなどは縦に、畑で育つ時と同じ状態で保存することがベストです。野菜の大きさや形状ごとにスペースを区切りましょう。

使いかけの野菜はラップに包んだり保存容器に入れて、野菜室の上段へ収納しましょう。ここを定位置にして「見える化」し、最後まで食べきりましょう。

賞味期限・消費期限 見える化

斜め収納で一目瞭然



冷蔵庫の奥にある食品は、賞味・消費期限が分かりにくくなるもの。そんな悩みは、斜め収納で解決できます。例えば豆腐の場合は、収納するトレーやケースの奥の底裏等にクリップを貼って傾斜をつくり、斜めに収納。冷蔵庫の扉を開けた時に見やすく、また取り出しやすくなります。

中身 見える化

透明容器で食べ残しをゼロに

常備菜や夕食の残りなどを保存する場合は、透明の保存容器に入れましょう。何が入っているかを把握できるので、食べ忘れ防止になります。「〇日までに食べきる」「下ごしらえ済み〇〇」など、ラベルを貼っておくとさらに便利です。

余白 見える化

定番以外の食材を保存

2・3割の余白を意識し、フリースペースを設けておくことで、煮物の鍋やいただき物のお菓子、食卓に出す直前まで冷やしておきたいものなど、定番食材以外の一時的な置き場として活用できます。常に余白スペースを確保しておくことは、整理整頓につながるだけでなく、冷気の通りもよくなり電気代の節約にもなります。

●収納用品のチョイスが肝心



扉を開けてワンアクションで取り出せて、全体を見渡しやすいのが機能的な冷蔵庫収納のコツです。収納用品は浅いトレーやケースなどを選んで。保存容器も透明のものがベスト。積み重ねできるもの、引き出しやすいものなど、用途に合わせてセレクトしましょう。



動画でも紹介！

仙台市の公式動画チャンネル「せんだい Tube」でも冷蔵庫の整理収納術を紹介しています。

仙台市 HP ▶ 市政情報 ▶ 広報・広聴 ▶ 広報 ▶ せんだい Tube

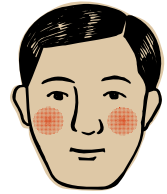
<https://www.city.sendai.jp/sesakukoho/shise/koho/koho/sendaitube/index.html>



食べ残しを減らすために… 外食の工夫

食品ロスを出さない心がけは、外食の時も必要です。食べ残しを減らすことが、食品ロスの削減につながります。注文のしかたを少し工夫して、食べ残しを減らしましょう。

外食のお店を予約するよう頼まれたぞ！
たくさん頼んでみんなに喜んでもらおう



食べきれないメニューや量で
料理を注文することが大事だよ



伊達成実様

「ついつい多く頼んじゃう」を見直し！

食べ残しを減らす工夫は、メニュー選びから。外食は、おいしい食べ物がたくさん用意されているのでついつい多く頼みがちですが、食べきれない量だけを注文しましょう。予約時には大皿提供ではなく、小皿や1人ひとりワンプレートで提供してもらえるかも確認を。提供された料理は、できたての最もおいしい状態で食べましょう。量が多い時や苦手な料理は、手をつける前に他の人に分けるなど工夫が必要です。

食べきれない量だけを
注文しましょう

好みやその日の体調などに
応じて、食べきれないメニューや
量を注文しましょう。

提供の仕方を
聞いてみましょう

例えば、量を調節できないか、
小分けにできないか。アレルギー
や苦手な食材がある場合は、
注文する前に料理から除外
できないかなど、お店の人に聞
いてみましょう。

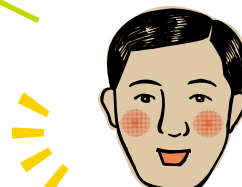
おいしいうちに
食べきりましょう

せっかくのおいしい料理も、調理
から時間が経ってしまったら味も
落ちてしまうもの。できたての最
もおいしい状態で食べましょう。

メニュー選びや
注文の工夫で
食べ残しは
減らせるのだな！



食べ残しが
ないよう
みんなで
声かけしよう



食べ残しを減らすために… 食事バランスの工夫

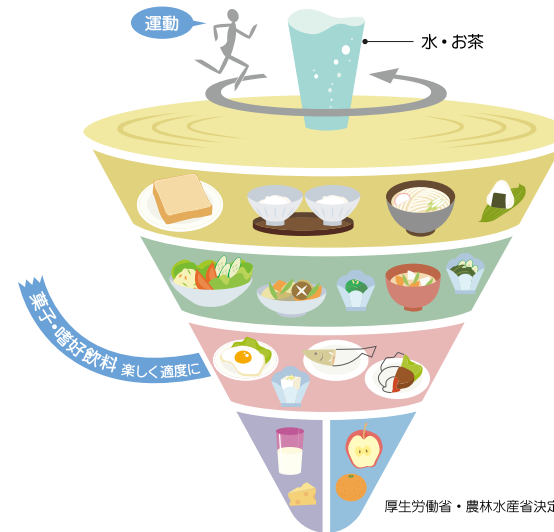
食事バランスの乱れは、食品ロスの原因にもなります。一度の食事で必要な量を食べきれずに食べ残してしまう場合は、おやつ（間食）を上手にプラスして食事バランスを整えてみましょう。

「食事バランスガイド」って？

健康で豊かな食生活の実践に向けて策定された「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるため、厚生労働省と農林水産省で決定された「食事バランスガイド」。1日に何を・どれだけ食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量が、イラストで分かりやすく表現されています。

コマにある「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、上にあるグループほどしっかり食べることでバランスの良い食事になるといわれ、食事に欠かせない「水分」はコマの軸、「菓子・嗜好品」はコマを回すヒモ、つまり適度にとることで食生活の中に楽しみをもたらす、そしてコマが回転（運動）することで安定することが示されています。

食事バランスガイドは1日の中で調整することにこだわりすぎず、1週間ほどの中で調整できればよいと考えられています。適量を意識するために、参考にしたいですね。



食事バランスガイドの対象年齢は6歳以上



畑ちゃん

今日のおやつが何か楽しみ！

おやつで果物や乳製品をとると
おなか満足しそうじゃのう



トメさん

おやつは1日200kcalまで

菓子パンやお菓子はコマのヒモにあたります。朝食で菓子パンを食べていたり、毎日のおやつでお菓子を食することが習慣になっていたりすると、食事バランスが崩れてしまいがちです。きちんとした食事がとりにくならないよう、おやつは量と時間を決めてとるようにしましょう。

適量は1日200kcal以下。食事ではとりにくい果物のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を組み合わせると栄養バランスも整いやすく、お菓子などのとりすぎも防げるのでオススメです。右記の目安を参考にとり過ぎに注意し、食べるタイミングなどは家庭で話し合いを。

※6歳未満のお子さんは年齢によっておやつの適切な量が異なります

出典：農林水産省

子どもの食事は分散してみよう

一度の食事で必要な量を食べきれずに残してしまう場合は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」を朝・昼・晩の3食でとりきろうと思わず、間食として分散させてとるのがオススメ。

あらかじめ分けることで必要な栄養がとりやすくなるだけでなく、食事を食べ残すことがなくなり、食品ロス削減にもつながります。

※幼児期のお子さんは調理法や食材、気分や気候によっても食欲が左右されがちです。食事を残しても気にしすぎないでください

50kcalってどのくらい？



お菓子はカロリーが
高いものが
多いニャー



ワケ猫ちゃん

組み合わせると
食べると
よさそうだワン



ワケタロウ

モッタイナイキッチン

で楽しく、おいしく
食品ロス削減！



片倉小十郎景綱様

わしも食品ロスを
減らす料理をしたいのう

それなら「モッタイナイキッチン」が
おすすめ！



アイデア満載のレシピがいろいろ



「食への愛で、『捨てる』を減らす」をキャッチフレーズにした、仙台市が運営する食の3Rをすすめるサイト。普段は捨ててしまっている果物や野菜の皮を使ったものや、なかなか消費しきれない食材をテーマにした、食品ロスをなくすアイデア満載のレシピが大集合！一般の方のレシピのほか、プロの料理家のレシピも載っています。ぜひチェックしてくださいね。

余りがちな食材を使った最新レシピをチェック！

廃棄量が多い「かぼちゃ、や「りんご」を使って、せんだい食エコリーダーが作り置きおかずとスイーツのレシピを考えました！モッタイナイキッチンにも掲載されているので、お弁当の一品やおやつにぜひ作ってみてください。

スパイス香る ～かぼちゃのバター醤油サラダ



- 材料(2人前)**
- かぼちゃ…1/8 個
 - かにかまぼこ…2本
 - バターまたはマーガリン…8g
 - 醤油…小さじ1
 - 塩・クミン…各適量

作り方

- ① 種・ワタをとったかぼちゃをラップに包み、電子レンジ500Wで3分加熱(600Wの場合2分30秒～3分)。皮まで竹串が通るくらいにやわらかくし、1.5～2cm程度の大きめの角切りにする。
- ② かにかまぼこを半分に切り、バラバラにほぐす。
- ③ 耐熱皿にバター、醤油、かにかまぼこを入れてラップをし、500Wで40秒加熱して混ぜ合わせる。
- ④ ボウルへ移し、かぼちゃを加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑤ 最後にクミンで香り付けして完成。

かぼちゃの種のロースト

《作り方》

水洗いし、水気を切った種を耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをせずに電子レンジ500Wで30秒ごとに焦げないように様子を見ながら2分程度加熱。フライパンに油小さじ1を入れて加熱し、種を加え弱火～中火で焼き色がつくまで炒める。お好みで塩や砂糖をまぶす。

いつもなら捨ててしまう種を活用！

モッタイナイポイント

◇野菜の中で廃棄量が多いかぼちゃを活用した作り置きレシピ
◇電子レンジを使うことで時短調理
◇クミンがない場合はカレー粉で OK。スパイスを加えることで香りとバターの風味が立ち、よりおいしく味わえます
◇冷凍保存可能です。電子レンジでの温めはもちろん、自然解凍でも食感が変わらずおいしく食べられるので、小分けに冷凍し、お弁当の一品にも◎
◇食べきれない量だけ盛り付ければ、食べ残しありません！



レシピ考案
せんだい食エコリーダー
佐々木麻衣さん

レシピのほか、「生産者を訪ねて」「提携レストラン」の紹介ページも！

セリ、曲がりネギ、いちごなど、宮城が誇る食材の生産者へのインタビューや、食材を使いきる工夫をしたメニューを提供するレストランの紹介ページも。生産者やシェフの「食に対する愛情」と、その愛情がベースにある「モッタイナイ精神」に触れてみてください。



「生産者を訪ねて」

お店に並ぶおいしい食材の数々。それらを手がける生産者の皆さんの知られざる苦勞を知れば、食材への愛に目覚めるはずです。

「提携レストラン」

食材を無駄なく生かしたアイデアが光る「モッタイナイ」メニューが味わえるおすすめのお店が紹介されています。



レシピ投稿はカンタン！
あなたもチャレンジしてみよう

モッタイナイキッチン 検索

<https://www.mottainai-kitchen.com/>

または 右の二次元コードからサイトへアクセス



ステップ1

まずは
会員登録

- ① アクセス後、トップページ右上の「ログイン・新規登録」をクリック
- ② メールアドレスを入力して仮登録
- ③ 仮登録したメールアドレスに送られた本登録ページへ移動
- ④ ニックネームなど簡単な必要事項を記入して完了

ステップ2

作った
レシピを
投稿

りんごの ガトー・インビジブル



材料(8×21×高さ6cmのパウンド型1台分)

- りんご(できれば紅玉がおいしいが、水分が少なめのりんごがおすすめ)…2個
- 卵(M～L)…2個
- 無塩バター…50g
- 薄力粉…80g
- 牛乳…60ml
- グラニュー糖…40g
- レモン汁、アーモンドスライス、粉砂糖…適量

作り方

- ① りんごはスライサーで1～2mmくらいになるべく薄くスライスし、レモン汁を軽くふる。無塩バターは電子レンジ600Wで40秒ほど加熱して溶かし、粗熱をとる。
- ② ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、よく混ぜる。ふるった薄力粉を加えて真ん中から薄力粉の山を崩すように混ぜ、よく混ぜたら無塩バター、牛乳を加えてその都度混ぜる。
りんごを加えてざっくり混ぜ、オーブンシートを敷いた型に流し込む。
- ③ 180度に予熱したオーブン中段または下段で約45～50分焼き、10分ほど庫内に置いたまま余熱で火を通したら、粗熱をとって冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ④ アーモンドスライスを散らし、粉砂糖をふって完成。好きなサイズにカットしていただく。

モッタイナイポイント

◇果物の中で廃棄量が多いりんごを一気に消費できる、見た目よりもずっと簡単なりんごのスイーツレシピ。インビジブルとは「見えない様子」のこと。断面を見ても、薄く切ったりんごが「見えない」という意味でこの名前がつけられたそう
◇生地を混ぜるときは薄力粉の山を崩すように混ぜていくとダマになりにくいです
◇生焼けだとおいしくないので、中までしっかりと焼き、余熱でさらに火を通しましょう
◇晩ごはんまで時間があるときのおやつにどうぞ！
◇りんご以外の余りがちな果物でも応用できます

動画でも
紹介！

仙台市の公式動画チャンネル「せんだい Tube」でも
モッタイナイレシピを紹介しています。

仙台市 HP ▶ 市政情報 ▶ 広報・広聴 ▶ 広報 ▶ せんだい Tube

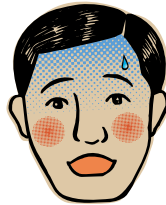
<https://www.city.sendai.jp/sesakukoho/shise/koho/koho/sendaitube/index.html>



適量調理で作りすぎを防ごう

家庭での「食べ残し」も、食品ロスの大きな要因です。毎日食卓に並ぶ定番メニューの作りすぎを防ぐことも、食品ロスを減らす工夫の一つ。味と量がピタッと決まる「適量調理」を心がけてみませんか？

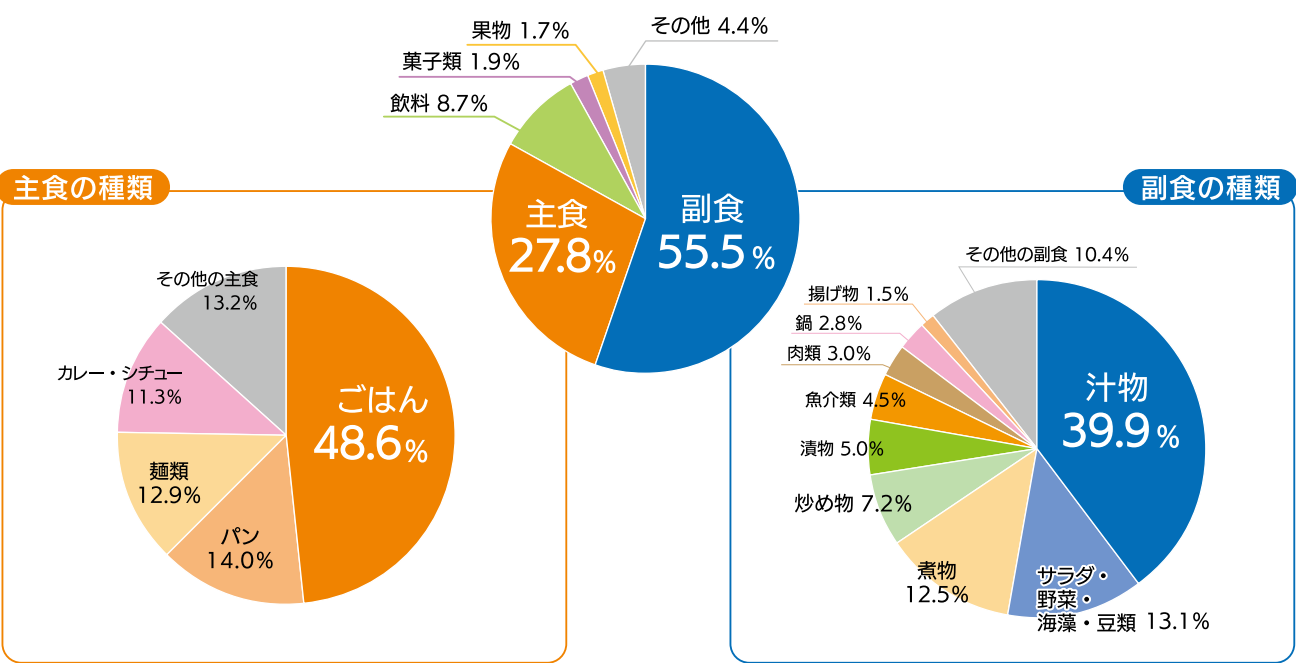
どんな食品が「食べ残し」で捨てられているのじゃ？



「副食」では「汁物」、
「主食」では「ごはん」が一番多かったよ



廃棄された「食べ残し」の種類



2019年度に実施した「仙台市食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」によると、食べ残しの約6割が「副食」、約3割が「主食」でした。ごはんもみそ汁も日頃から食べられる量を把握し、適量調理を心がけましょう。

適量 Cooking おいしく炊いて、おいしく食べるごはん

ごはんをおいしく炊くには、お米はもちろん、とぎ方や炊き方、盛りつけにもコツがあるんです。普段の炊飯をちょっと見直してみませんか？ 食べる時も最初は小盛で、物足りなければお代わりして、食べ残しを防ぎましょう。また、多めに炊いた時の保存方法も紹介します。おいしさの違いが分かりますよ！



少ない量でも真ん中を高めに盛り付けると、立体感が出ておいしそうに見えます

- ### ●炊飯器で！おいしいごはんの炊き方
- 1 ボウルなどに米を注いで、米全体が浸るくらいの水を注ぎ、すぐに水を捨てる。
 - 2 水を注いで米をとぎ、水を捨てる。水の色が半透明になるまで3回くらい繰り返す。
 - 3 といだ米を炊飯釜に入れ、炊飯釜の目盛線（炊く合数）の下まで水を注ぎ、15分以上置いてから炊飯開始（炊飯釜のまわりや底についた水は拭く）。
 - 4 炊きあがったら、菜箸またはしゃもじでかき混ぜてからふたをして蒸らして保温。
- ※菜箸を使うと米粒がつぶれにくい。炊き上がりは熱いので注意を

- ### ●おいしく食べられる ごはんの冷凍保存方法
- 1 広げたラップに炊きたてのごはん（1食分）を平たくのせて包み、真ん中を少しへこませる。
 - 2 粗熱が取れたら冷凍庫で保存。1週間以上冷凍保存する場合は、ラップで包んだごはんをフリーザーバッグに入れて冷凍保存すると水分やおいしさをキープできます。
 - 3 解凍は電子レンジで「1食分ずつ」が、おいしく食べられるコツ。解凍モードではなく、加熱・温めモードでしっかり加熱しましょう。



動画でも紹介！



●仙台市の公式動画チャンネル「せんだい Tube」でも適量調理のポイントを紹介しています。
<https://www.city.sendai.jp/sesakukoho/shise/koho/kohosendaitube/index.html>

仙台市 HP ▶ 市政情報 ▶ 広報・広聴 ▶ 広報 ▶ せんだい Tube

適量 Cooking みそ汁3点クッキング

副食の食べ残し第1位はなんと「汁物」。いつものみそ汁も、無意識に作りすぎているかもしれません。ムダなくおいしく作るポイントは「計量」です。計量カップを使ったり、いつものスプーンを大さじ、小さじに変えたり、それだけでOK。最初は面倒と思うかもしれませんが、慣れてくると「作るたびに味が違う」「多く作りすぎた」なんてことがなくなって、いいことづくめ！



取材協力・出典
せんだい食エコリーター
おがたなおさん

point 1 計量カップを平置きして水の分量を量りましょう

みそ汁のだしを取る際、鍋に蛇口から直接水を注いでいませんか？ 計量カップを平置きして、水の量を量りましょう。パックだし1個（9g）に対して、水700ccが目安。余っただしは冷蔵庫で保存するか、ほかの料理に活用しましょう。

point 2 計量スプーンを使ってみそをすり切る

だし汁300ccにみそは小さじ1のすり切り、と覚えておくと便利。また、みそを入れる際は、こし器やあく取りなどを使ってみそを溶き入れるようにしましょう。

point 3 だし殻は最後までおいしく食べきる

だしを取った後のだし殻を捨ててしまうなんてモッタイナイ！ ごはんが進む主役級のふりかけを作って、最後までおいしく食べ切りましょう。おいしくムダなく作るには小さじがあると便利です。

●基本のみそ汁

- 材料（2人分）
- だし汁…300cc
 - 長ネギ…10g（5cm、斜め薄切り）
※青い部分を捨てずに冷凍して活用
 - 油揚げ（細切り）…5g
 - みそ…大さじすり切り1

- 作り方
- 1 小鍋に水、パックだしを入れて弱火にかけ、煮立ったらさらに5分弱火で煮出し、パックを取り出す（パックは捨てないで！）。
 - 2 小鍋に①のだし汁300ccを入れて弱火にかけ、煮立ったら油揚げを加え、2分煮て火を止める。
 - 3 みそを溶き入れたら再び火にかけ、長ネギを加えて火を通す。



●だし殻で！自家製ふりかけ



- 材料（パックだし1個分）
- だし殻…1個分（約20g）
 - 砂糖・醤油・みりん…各小さじ1
 - 水…大さじ1（小さじ3）
 - いりごま（白）…小さじ1
 - 青のり…小さじ1
 - ごま油…少々

- 作り方
- 1 小鍋にだし殻と砂糖、醤油、みりん、水を注いで弱火にかけながら混ぜ、煮立ったら火を弱めて混ぜ続ける。
 - 2 汁気が少なくなったら、いりごま、青のりを加えてさらに炒り、最後にごま油を加えて軽く炒める。

余った食品を有効活用.....

日々計画的に買い物をしている、特売品を多めに買ったり、うっかり同じ商品を買ってしまったりすること。仙台市では、そんな「モッタイナイ」食品を有効活用できる場があります。

災害時に備えて買い置きした食品の賞味期限が迫っています。どうすればよいのでしょうか…



松尾芭蕉さん

「フードドライブ」で「フードバンク」などに余った食品を寄付できます

「フードドライブ」と「フードバンク」…？言葉は似ていますがどう違うのでしょうか？



2つの違いは

フードドライブ

家庭などで余った食品を持ち寄り
フードバンク団体などに
寄付する活動



フードバンク

市民や企業から
未使用食品の寄付を受け
福祉団体や施設等に無償で
寄贈する活動・団体

仙台市はフードドライブの取り組みを実施しています

仙台市
フードドライブ

家庭や職場に眠っている「モッタイナイ」食料品をぜひご提供してください



仙台市では家庭などで食べきれない食品を回収し、必要としている団体等へ寄付する「フードドライブ」の取り組みを実施しています。2019年度は、市の施設や市内スーパーに設置した回収拠点に10月と2月の2カ月間で1764Kgの食品が集まりました。2020年度は10月から3月まで継続して回収拠点を設置し、寄せられた食品はフードバンク団体を通じて、子ども食堂などに寄贈されました。

対象となる食品は、常温保存可能で賞味期限が1カ月以上あるお米や缶詰、インスタント麺、乾麺、レトルト食品など（生鮮品不可）。最新の取り組みについては「ワケルネット」をご覧ください。

ワケルネット 検索

ごみを減らすためのもう一押し.....



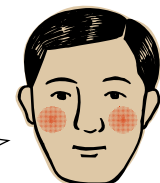
茂庭綱元様

捨てるものはだいぶ減ったが、それでも捨てないといけない生ごみなどはどうするのじゃ？



まずは水をきりましょう！

生ごみを捨てる前にひと絞りして水をきるだけで
家庭ごみの量を減らせます

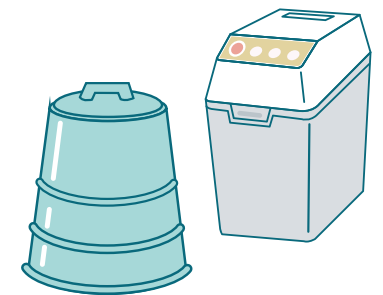


ベランダや庭で「生ごみをたい肥に」— 捨てるのではなく、循環させる

コンポスター（屋外設置型生ごみたい肥化容器）を使って庭でたい肥化させる方法のほか、段ボールを使う方法、ベランダでもできる屋内設置型（密閉容器）などがあります。たい肥は発酵によって自然のミネラルを濃縮させた安全な肥料で、庭や家庭菜園などに安心して使えます。ほかに、電気式生ごみ処理機で「乾燥生ごみ」を作る方法もあります（乾燥生ごみと野菜等との交換制度あり）。「生ごみたい肥化容器・家庭用電気式生ごみ処理機の購入費補助制度」なども利用して、「捨てる」から「循環」させる生活を楽しんでみませんか？

詳しくは「ワケルネット」をご覧ください。

ワケルネット 検索



リボベジで
野菜くずを再利用！

「リボベジ」とは、リボンベジタブルのこと。野菜の切れ端や根から再び野菜や芽を育てるので、料理やお弁当にちょっとした彩りが欲しいときに便利です！節約にも一役買ってくれます。花澤文乃さんもリボベジを楽しむ一人。「基本的には水耕栽培。捨ててしまう部分を再利用できて、大切に育てられた野菜を最後まで使い切れるので、自宅ですべて育てています」と、リボベジコレクションを見せてくれました。

「芽が出た」「葉が大きくなった」など、日々の成長が楽しくなり、野菜への愛着が湧いてきますよ

取材協力

せんだい食エコリーター 花澤文乃さん



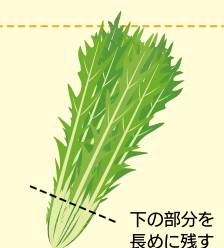
豆苗の再収穫はなじみがあるところですが、セリやネギもリボベジによって、食材として十分活用できるくらいまで成長するそう。ミントやニンジン葉は、盛り付けの彩りにも。ポイントは、以下の3点。

point 1 切れ端は長め・厚めに残す



point 2 水はこまめに替える。水量は野菜に応じて

point 3 直射日光を避けた淡い明るさで育てる



アボカドの種も、水耕栽培で根と芽が出てきます。こちらは食ではなくインテリアグリーンが目的。「1カ月辛抱強く待ってやっと芽が出ました。待った分、喜びはひとしお！」（花澤さん）

仙台市の家庭ごみの減量目標

1人1日当たり 400g 以下

仙台市では資源循環都市を目指し、2030年度までに1人1日あたりの家庭ごみを400g以下に減らすことを目標にしています。2019年度の家庭ごみの内訳を見ると、生ごみが全体の約3割を占めていることから、食品ロスや生ごみを減らす取り組みが効果的です。**“食を愛し、大切にする、”**。あなたのライフスタイルに合わせて、できることから始めてみましょう。

食品ロスや生ごみを減らす取り組み



冷蔵庫の整理整頓により、無駄な食材は購入しない

手つかず食品がなくなると

-30g ↓



料理は、食べきれる量を作り、残さず食べる

食べ残しがなくなると

-15g ↓



生ごみは十分に水きりをする

水きりの徹底で

-30g ↓

※重さは仙台市が2019年度に実施した家庭ごみ組成調査に基づき算出しています

せんだい食品ロス削減ガイドブック

発行／仙台市環境局家庭ごみ減量課 発行年月／2021年3月

仙台市青葉区二日町6-12 MSビル二日町3階 電話022-214-8229

仙台市ごみ減量・リサイクル情報総合サイト「ワケルネット」 <https://www.gomi100.com/>



ワケルネット

検索