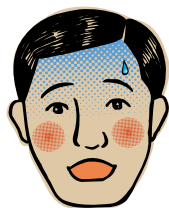


適量調理で作りすぎを防ごう

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ですかな？



「**副食**」では「**汁物**」、
「**主食**」では「**ごはん**」が一番多かったよ

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
おがたなおこさん

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きる

だし汁300ccにみそは小さじ1のすりきり、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きりましょう。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…大さじすりきり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



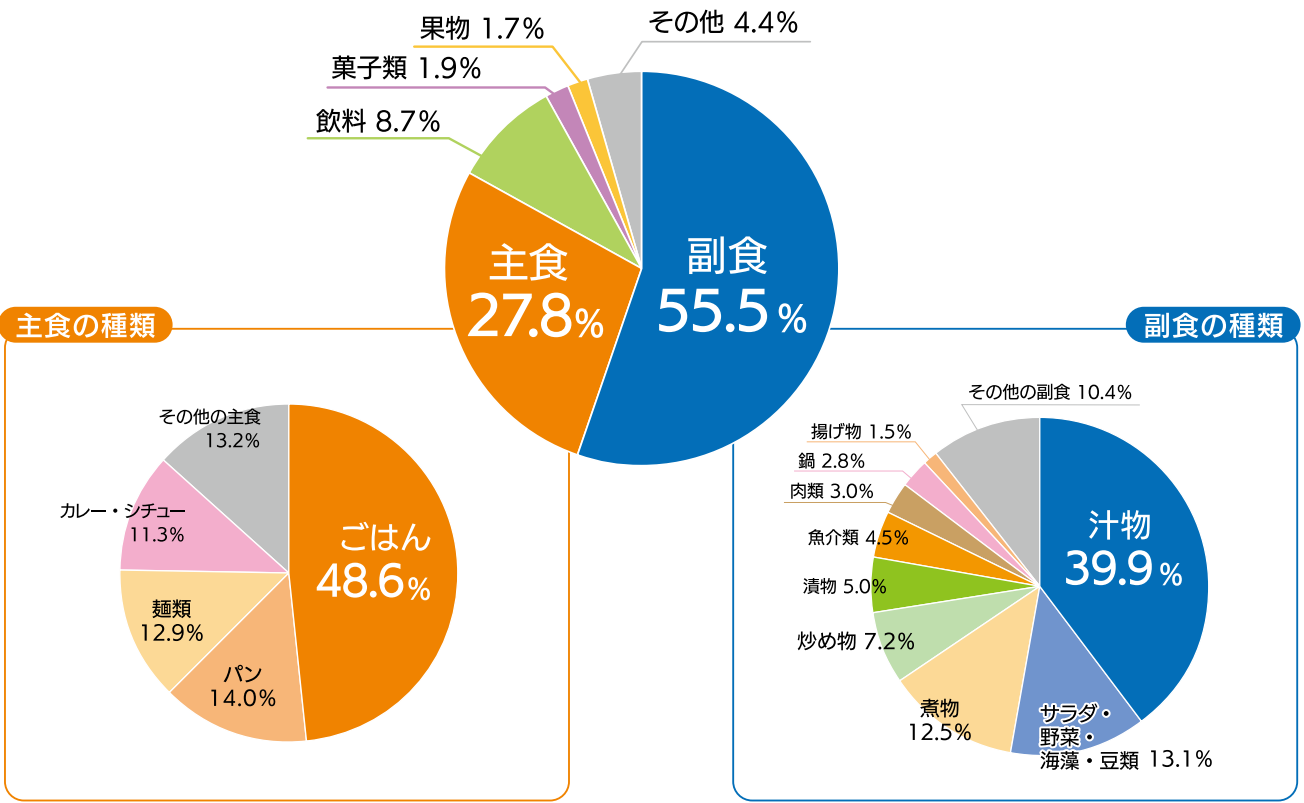
材料(パックだし1個分)

- 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)
- いらごま(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、いらごま、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。

廃棄された「食べ残し」の種類



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100にはなりません

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

● 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。

● 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 炊き上がったら、菜箸またはしゃもじでかき混ぜてから蓋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



冷凍ごはんの保存期間は約1カ月。解凍後はその日のうちに食べましょう