

# 『宇部高校版 **cook pad**』

山口県立宇部高等学校 2 年 2 班

# 1. 食品ロスの実態

〈世界〉 年間約13億t（2019年）

【FAO（国際連合食料農業機関）統計資料より】

食料生産の  
3分の1に  
あたる！

〈日本〉 年間約570万t（2019年）

⇒1日国民1人当たりお茶碗1杯分

【農林水産省統計資料より】

東京ドーム約5杯分  
（約124万㎡）

《原因》

事業系ロス 309万t

（スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの小売店での  
売れ残り、返品、食べ残し、規格外の商品など）

家庭系ロス 261万t

（料理の作りすぎによる食べ残しや皮などの剥きすぎ、賞味・消費期  
限切れによる廃棄など）

【令和元年度 農林水産省及び環境省統計資料より】

〈宇部市での食品ロスの実態〉 年間約 4 4 0 5 t

⇒ 1 日市民 1 人当たり約 7 4 g

《家庭内での食品ロスの内訳》

食べ残し	4 5 %	嫌いなもの、食べきれなかったもの
直接廃棄	4 1 %	消費期限・賞味期限切れなどで 使わないまま捨てたもの
過剰除去	1 4 %	皮のむき過ぎなどで 食べられる部分まで捨てたもの

※環境省『令和 2 年度食品廃棄物等の発生抑制及び再生利用の促進の取組に係る実態調査』より

《やまぐち食べきっちよる運動とは》

外食時や家庭での食べ残しなどを減らし、やまぐちの食材を“おいしく、ぜんぶ、食べきる”ため、山口県食品ロス削減推進協議会が展開しているのが「やまぐち食べきっちよる運動」

宇部市もこの運動に参加し、食品ロスの削減に取り組んでいる。



## 2. フードバンクについて

### フードバンクとは…

「食品銀行」を意味する社会福祉活動。  
まだ食べられるのに、さまざまな理由で処分されてしまう食品を回収し、それらを必要とする福祉施設や子ども食堂に届ける活動。  
宇部市は、県内の「NPO 法人フードバンクやまぐち」と連携して食品ロス削減につなげている。

### フードバンクで扱える食品・扱えない食品

加工食品の場合、賞味期限が一か月以上のもの。  
(必要なものを必要な数だけ必要なところへ渡すためにマッチングをする時間や、賞味期限内に確実に使ってもらうため)

寄付を受けられる食品	寄付を受けられない食品
<ul style="list-style-type: none"><li>・缶詰など加工食品全般</li><li>・野菜・果物など生鮮食品</li><li>・(賞味期限の近い)防災備蓄品</li><li>・米・パンなど穀物</li><li>・冷凍食品…など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・お弁当(販売期限と消費期限の間隔が短かすぎて配送できない)</li><li>・サンドウィッチ(お弁当と同様)</li><li>・食べ残しの食品(衛生上の問題)</li><li>・賞味期限が切れた食品、賞味期限の記載のない食品(安全上の問題)…など</li></ul>

## 宇部市のフードバンク設置場所

- 宇部市役所
- コープやまぐち ここと宇部店
- アルク琴芝店
- アルク西岐波店
- アルク南浜店
- アルク厚南店
- アルク恩田店
- アルク西宇部店
- ゆめタウン宇部



事業開始後約1か月で921品回収！

## 3. 食品の保存方法

### ①野菜・果物

- ・育った環境と同じ温度帯で保管する。(基本的に常温保存)
- ・包丁でカットした野菜はラップして冷蔵庫へ
- ・夏場や室温が上がる場合は温度が低すぎない冷蔵庫で保管
- ・熱帯、亜熱帯地方の野菜は冷蔵保存 NG！！  
(例：ジャガイモ、ナス、かぼちゃ等)

### ②魚介類・肉類

- ・原則冷蔵
- ・ラップして密閉保存

### ③乾物

- ・常温保存（水分を嫌うから）

### ④調味料

- ・常温保存（風味が損なわれる場合は冷蔵保存）

### ⑤レトルト食品

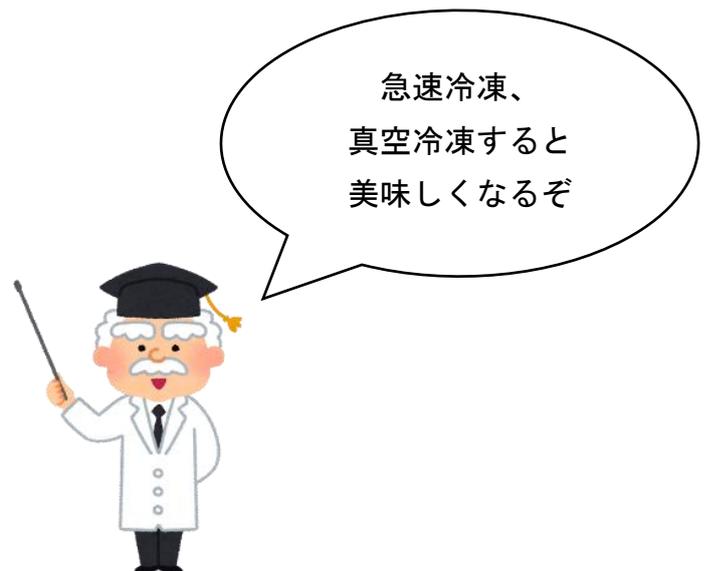
- ・常温保存

### ⑥酒類

- ・常温、冷蔵保存

### ⑦乳製品

- ・基本的に冷蔵保存



## ～食品の具体例～

### ① ジャガイモ

- ・かごやザル、またはネットに入れて風通しの良い涼しい場所で保存する
- ・冬場は **1 か月**ほど持つ

### ② 人参

- ・一本ずつラップでぴったりと包む
- ・人参の茎が上になるように牛乳パックに立てて入れる
- ・保存の目安は 2 週間
- ・冷蔵庫で保存

### ③ 青菜

(冷蔵庫で保存の場合) 保存の目安は **2~5 日**

- (1) 濡れた新聞紙に包む or キッチンペーパーで包み霧吹きなどで水に濡らして大きめのポリ袋にふんわりと入れて、口をしっかり閉じる。
- (2) 根元が下になるように牛乳パックに立てて入れて野菜室に入れる

(冷凍で保存する場合) 保存の目安は **3 週間**ほど

- (1) 塩を少々入れた熱湯で青菜を 30 秒ほどゆでて、水にとって冷まし、水気を絞って 3~4 センチの長さに切る
- (2) 小分けにしてラップで包み、フリージングパックに入れて冷凍庫で保存

#### ④かぼちゃ

(冷蔵庫で保管の場合) 保存の目安は**一週間**

(1) ワタと種をスプーンで取り除く

(2) 切り口が空気に触れないようにラップでぴったりと包んで菜室へ運ぶ

(冷凍して保存する) 保存の目安は**3週間～1か月**

(1) ワタと種をスプーンで取り除き、1口大に切る。ラップをかけて100gにつき2分ほど電子レンジで加熱

(2) フリージングパックに入れ冷蔵庫で保存する。

## 4. 家庭でできる食品ロス対策

### ■ 買い物中

- ・ 食材は買いすぎず、食べきれ的分だけ買う。
- ・ 買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認する。
- ・ 期限表示を確認する。
- ・ 手前から商品をとる。

### ■ 料理中

- ・ 食べきれ的分だけ調理する。
- ・ 食べきれなかった食材を冷凍して保存する。
- ・ 正しい保存方法を行う。
- ・ リメイク、アレンジレシピなどを検索して、余った食材を使い切る。

### ■ 片付け中

- ・ 冷蔵庫の中の配置方法を見直す。(放置して忘れることをなくす)
- ・ 冷蔵庫に保存するとき、賞味期限や消費期限が近いものを手前から奥に置く。

### ■ その他

- ・ 買いすぎた食材や余った贈答品はフードバンクなどへの寄付を考える。
- ・ 近所の人などへのお裾分け。

ご家庭でできる対策はこんなにたくさんあります。  
食材を捨てる前にできることはないか、少し考えてみてください！

# レンジで簡単！牛ごぼう飯

《材料》2人分

- ごぼう（皮ごと） 50g
- 牛肉細切れ 50g
- ごはん（温めたもの）茶碗2杯分
- 【A】 ■めんつゆ（三倍濃縮） 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2



《作り方》

1. ごぼうは土をたわしなどでよく洗い流し皮をむかずに薄く輪切り。  
（太い場合は薄い半月切り）  
牛肉は1センチ幅に切る（写真の牛肉は大きすぎました😞）  
\*写真①
2. 耐熱容器にごぼう、牛肉、Aを全て入れて軽く混ぜる\*写真②
3. ラップをかけて600wのレンジで2分加熱し、3分蒸らして混ぜる。
4. ご飯を加えてよく混ぜる

①



②



# 使い切りキャロットパンケーキ

《材料》2人分

- 人参（皮ごと） 1/2本（80g）
- サラダ油 少量
- メープルシロップ（写真はバターと蜂蜜）
- 【A】 ■ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 牛乳 大さじ2



《作り方》

1. 人参は皮ごとすりおろしてボウルに入れ、  
Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油をペーパーで薄くのばして弱火にかけ、生地を1/2入れて  
蓋をする\*写真②
3. 表面に気泡が出て、焼き色がついたら裏返し、蓋をして、中まで火が通れば皿にのせる。（この時、生地をよく見ておかないと焦げてしまいます！！）\*写真③

②



③



- ④お好みでバター、メープルシロップ、蜂蜜などをかける

# 牛乳くず餅風

調理時間：10分

## 《材料》

- 牛乳 100ml
- いちごジャム 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1と1/2



## 《作り方》

1. 小鍋に材料を入れて混ぜ合わせて、火をつける。
2. 1を混ぜながら、中火で加熱する。
3. 2が固まってきたら火を止め、水で濡らしたスプーンですくって、冷水に入れる。
4. 3の水気を切って器に盛る。



## 《ポイント》

火にかけて固まるまでがはやい上に、よく混ぜないと砂糖がすぐにかたまってしまうので、先に混ぜてから火にかけると良い。

①



②



③



# ウゴジク（白菜の外葉スープ）

調理時間：50分

《材料4人分》

■白菜の外葉を茹でたもの	300g
■豚バラ薄切り	100g
■煮干しと昆布の出汁	1200cc
■酒	大さじ2
■にんにくすりおろし	小さじ2
■えごまの粉かすりごま	小さじ2
■味噌	大さじ4
■コチュジャン	小さじ4
■ごま油	小さじ2
■長ねぎの小口切り	10cm分



《作り方》

1. 白菜の外葉をとっておく。
2. 白菜の外葉は茹で、冷水にさらす。
3. 2を手で割いて水気絞る。
4. 鍋にごま油を熱して、2～3cmに切った豚バラ薄切り肉と3の白菜の外葉を茹でたものを炒める。
5. 豚バラ肉の色が変わってきたら、煮干しと昆布の出汁1200cc、酒大さじ2、にんにくすりおろし小さじ2を入れ、沸騰したら中火で20分煮る。
6. 5にえごまの粉かすりごまと、味噌、コチュジャンを溶き入れ、10分煮たら長ねぎの小口切りを入れ、煮立ちさせたら出来上がり。

《ポイント》

味噌を入れた後は思ったほど煮込む必要はなく、ある程度火が通るくらいでよい。そのほうが白菜のシャキシャキとした感じを残すことができる。

①～③



④



⑤



⑥



# エコで簡単に鶏ハム

## 《材料》

- 鶏胸肉 1枚
- 塩麴 大さじ1
- 人参 適量
- オクラ 適量



中の具はお好みで！  
梅干しとしそも美味しいです！

## 《作り方》

- ①鶏胸肉を開いて全体的に同じ厚さになるように四角にひろげる。
- ②繊維を切るように切り目を入れるか、全体を叩いて薄く延ばす。
- ③全体に塩麴をまぶす。
- ④お肉に茹でた人参とオクラを入れて巻く。  
ラップできつく巻き、しっかりと輪ゴムで両端を結ぶ。
- ⑤鍋に④と水を入れて火にかけ、沸騰したら3分加熱して火を止める。  
あとは自然に冷めるまで放置。

②



③



④



冷めたら、食べやすい大きさにスライスしてください。

\* そのままでもおいしいですが特製だれをつければさらにおいしく!!

**\* 特製うまだれ \***

《材料》

白ゴマ(すりゴマでも可)大さじ2

砂糖大さじ1

醤油大さじ1

酢大さじ1

しょうがチューブ 5cm

ガーリックパウダー少々

鶏の蒸し汁大さじ2

《作り方》

1. 全ての材料を混ぜれば  
完成!



# 捨てちゃう部分できんぴら

## 《材料》

- きゃべつの茎 残ってるだけ（写真は2, 3枚分）
- 人参（皮も） 1本  
（今回は鶏ハムで使った残りを使用）
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 大さじ2
- 粉末かつおだし 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- ごま 適量
- 生姜 適量（お好みで）



## 《作り方》

- ①キャベツの茎を取る。数日分をとっておいて、まとめてきんぴらにするのもアリ。千切りする。人参も良い具合に刻む。
- ②人参を炒め、ちょっと時間を空けてからキャベツ茎と人参の皮を入れササッと炒める。生姜はこのタイミングで。
- ③砂糖、酒をいれしっかり煮詰めたら、醤油（半量）と出汁水をいれて絡めつつ煮る。
- ④味を見てみりと醤油で仕上げ。ゴマを降ると良い香り。

