

第一回ここ・から健幸グルメ大賞  
食のアイディア部門 アイディア①

捨てていたがおいしく食べられる!!～食品ロス削減につながる献立～

私たちは家庭で食品ロスを減らすためにどうしたらいいか考え、普段捨てている部分や余ってしまう食材を使っておいしい料理を作ろうと考えた。私たちは家庭からの食品ロスで多い原因は 食べ残しと過剰除去だと考えそれらを少しでもなくすため、普段は捨てているが食べられる部分を使い、また手軽な料理にすることで子どもが一緒に作ることができ食べ物の大切さを知ってもらおうと考えた。  
食べられるのに捨ててしまう部分を使って料理をすることで、おいしく食べられるということを認識してもらい、食品ロス削減につなげようと考えた。

私たちは食べられるのに普段捨ててしまう部分、よく余ってしまう食材を使ってこのような献立を作った

豆腐ハンバーグ  
ポテトサラダ  
野菜スープ  
ヨーグルトゼリー の 4 品。

以下でそれぞれの料理を作った目的、工夫などを説明する

➤ ブロッコリーの茎と皮付き人参を使った豆腐ハンバーグ

この料理で余りがちな豆腐を使うことができる。皮付きの人参、ブロッコリーの茎を用いてハンバーグを切った時に彩がよくなり、触感を楽しめる。

人参を皮付きのまま使った理由は、皮付きのほうが $\beta$ -カロテンという栄養素が多く含まれるからだ。

ブロッコリーの茎にはビタミン C とカロテンがつぼみより多く含まれている。このように普段食べず捨てている部分には実は多くの栄養素が含まれているのだ。

この料理は野菜を切り、肉と豆腐と混ぜて焼くだけなので 子どもも一緒に作ることができる。

また、野菜を丸ごと使うことができるのでごみが出ない。

実際に食べたところ、触感もよく美味しく食べられたので、キノコの軸などほかの食材で作ってみてもよいと思った。野菜嫌いの子供のために苦手な野菜を混ぜるのも良い。ハンバーグとして食べることで食べ残しを減らせると思う。この料理で出たごみは玉ねぎの皮だけだった

➤ 皮付き人参、皮付き新ジャガイモのポテトサラダ

普段剥いてしまうジャガイモの皮をそのままポテトサラダにすることにより、ごみを減らせる。

また、ジャガイモを四等分しレンジで温めることで簡単に作ることができるので手軽だ。

一度に多く作ることができ、作り置きが可能だが食べられる分だけ作るようにする。

ジャガイモは土を残さずに丁寧に洗えば皮も食べることができるので皮をいちいち剥くという手間が省ける。この料理で出たごみは人参とブロッコリーの硬くてどうしても食べられない部分だけであり、ほとんど出なかつた。

➤ 余った野菜を使った具沢山スープ

普段、調理をしていて野菜が余ってしまうことがあり、そこで余ったものを捨てずにおいしいスープに変身させた。私たちも実際に今回の調理でハンバーグとポテトサラダを作り野菜が余ったので、それらを使って作った。また、野菜だけでなく 賞味期限が切れそうになった卵を使った卵スープにもできるのでアレンジが可能だ。余った野菜などを手軽にスープへと変身することができる。余ったら捨てるという考えをやめ、余ったら違うものへと作り変えるということを大切にしてほしい。

➤ フルーツ缶とヨーグルトでつくる ヨーグルトゼリー

賞味期限を切らしやすい、たくさん食べるとあきてしまう というヨーグルトを使ってゼリーにした。また意外と余りがちかもしれないフルーツ缶を使うことができる。

それに加えて、普通は捨ててしまう缶詰のシロップを使うことができたので、この料理で出るごみはほとんどない。この料理は 混ぜて容器に入れて冷やす というとても簡単なものなので料理が苦手な人も手軽にでき、子どもと一緒に作ることができるので食材の大切さを知ることもできる。おやつやデザートにぴったりだ。

私たち は ブロッコリーの茎、人参、ジャガイモをメインにこれらの料理を考えた。

普段捨てている、食べていない部分を多く使った料理だが、どれも手軽においしく作ることができる。

ぜひ多くの人に実践していただき 食材を捨てるというもったいないことに気がついてほしい。

私たちは出来るだけ食材を捨てるののないよう調理をし、4品を作って出たごみの量はたったの 78g だった。食材を捨てるのを最小限に抑えることができたと思う。このように意識をして取り組めば家庭からの食品ロスは削減できると思う。そのために大事なのは 普段捨てている部分がおいしく食べられるということを知って実際に試してみるとことだと考える。どれも手軽に作れるもので、これらの料理を作ったのは初めてだったが楽しく作ることができたのでまた作ろうと思えた。ぜひ一度作ってみてほしい。

## 資料

それぞれの料理のレシピ

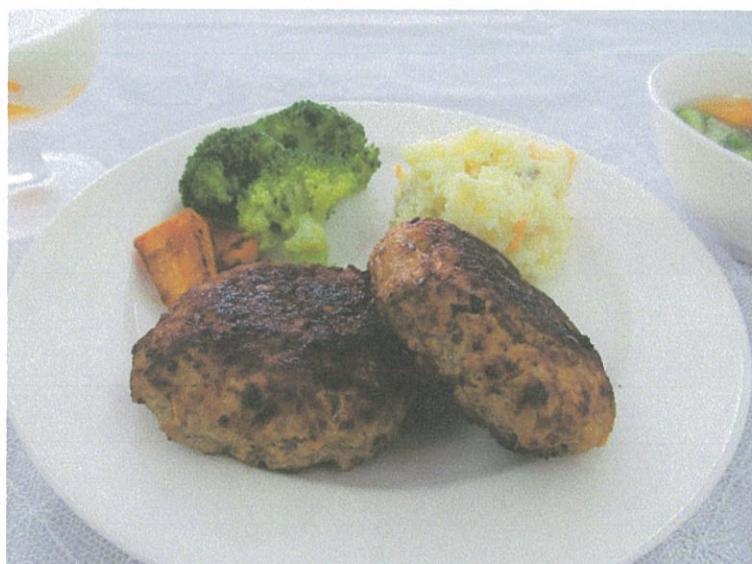
### ➤ 豆腐ハンバーグ

材料 3~4人分

粗挽き肉	300g
豆腐	150g
玉ねぎ	1/4
人参	1/4
ブロッコリーの茎	1/2

### 作り方

1. 玉ねぎ、皮付きの人参、ブロッコリーの茎をみじん切りにする
2. 粗挽き肉と豆腐を混ぜ、そこに刻んだ人参とブロッコリーの茎を入れて混ぜる
3. 塩コショウを加える
4. 大きさを整え、油を引いたフライパンで焼く
5. 中まで火が通ったら完成



## ▶ ポテトサラダ

### 材料

ジャガイモ 2個  
人参 1/4  
玉ねぎ 1/4

### 作り方

1. 玉ねぎを薄くスライスし、水にさらしておく
2. 人参を皮付きのまま切る
3. ジャガイモは皮をむかず4等分し、電子レンジで柔らかくなるまで温める
4. 温まったジャガイモを潰し、そこに玉ねぎと人参を入れる
5. マヨネーズと塩コショウで味付けをする

## ▶ 野菜たっぷりスープ

### 材料

ジャガイモ  
人参  
玉ねぎ  
ブロッコリー

鶏がらスープの素 大さじ1~2

他の料理で余った分を使用

### 作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る 人参とじゃがいもは皮つきのまま
2. 鍋に水を入れ 煮立ったら鶏がらスープの素をいれる
3. ジャガイモ、人参、ブロッコリー、玉ねぎの順に鍋に入れる
4. 全ての食材に火が通ったら完成



➤ ヨーグルトゼリー

材料 5人分

黄桃缶 1缶

ヨーグルト 300g

ゼラチン 10g

缶詰のシロップ 大さじ3杯

作り方

1. 黄桃缶の桃を一口サイズに切る
2. ふやかしたゼラチンにヨーグルトと缶詰のシロップを入れる
3. 器に入れて冷蔵庫で冷やす



## 調理の様子



## 完成

