

さっぽろスリムネット受託事業

食べ方、暮らし方を 少し変えてみよう！

～食品ロス削減が地球を救う！～

乾燥野菜

P03～P07

冷凍術

P08～P11

フード
シェアリング

P12～P13

賞味期限

P14～P15

公益社団法人 札幌消費者協会

食べ方、暮らし方を少し変えてみよう！

あなたは、食品ロスを減らすためにどんな工夫をしていますか？

本来、食べられるはずなのに捨てられてしまっている手つかず食品や食べ残しといった

いわゆる食品ロス削減のために頑張り過ぎずに、

身近なことから食べ方、暮らし方を少し変えてみませんか？

たとえば、ひと手間かけて「乾燥野菜」や「手作り冷凍食品」にチャレンジ！

たとえば、企業やNPO法人の取組にも目を向け一緒にチャレンジ！

そんなあなたのチャレンジを応援するヒントになれば幸いです

当冊子の資料は、令和2年10月に開催された「食品ロス削減講座」で配布した、講師の方々の資料を基に作成しました。

■ 「乾燥野菜」：藤女子大学人間生活部食物栄養学科 教授 村田 まり子氏

＜追加資料＞「新しい防災体験～子どもと女性の目線から～」
藤女子大学フードシステム研究室 チームHanako

■ 「冷凍術」：札幌消費者協会 札幌ポトフの会 専任講師 吉田 陽子

＜別途配布資料＞「今、あらためてエコクッキング！ ～調理編～」

■ 「フードシェアリング」：プラスフード運営事務局 プロジェクトリーダー 田尻 敏憲氏

■ 「賞味期限」：札幌消費者協会 食と健康を考える会 代表 竹田 加代



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

公益社団法人 札幌消費者協会

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目

札幌エルプラザ 2階

TEL: (011) 728-8300 FAX: (011) 728-8301

乾燥野菜

野菜×防災＝乾燥野菜
フルーツも... ドライフルーツ！

乾燥のススメ～干したらこんなにいいことが…～



もしもの食事

(いつも)
日常にも通じませんか？



(もしも)
非常時に、野菜が不足する理由は？

“もしもの” 食事バランスガイド

- (1) 野菜不足の最大の原因は、私たち個々人が野菜の備蓄をしていないことにある。
- (2) 自治体の救援物資には野菜が少ない。被災地への救援物資は、主食 (炭水化物・たんぱく質・脂肪) に偏っている。野菜・果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維) の救援物資はほとんどない。
- (3) もし、生野菜が大量に送られてきたとしても、料理（洗う・切る）がしにくい。
- (4) 交通事情の悪化、流通機能の停滞により、野菜が入手しにくく価格が高騰する。
- (5) 生野菜は水分が多いため腐敗しやすく、衛生管理が行き届かない。

■なぜ乾燥？ ～乾燥野菜をはじめよう！～

長期保存を可能にするための製法

- 塩蔵
- 糖蔵
- 燻煙
- 乾燥

- ・天日乾燥法
- ・熱風乾燥法
- ・真空乾燥法
- ・常温乾燥法
- ・フリーズドライ

- 冷蔵・冷凍

熱風乾燥法

→食品に熱風を当てて乾燥する方式である。箱型の部屋に棚を作り、食品を並べて熱風を送る方式。魚介類や野菜の乾燥に向いている。

● 乾燥野菜は2つに区別できる！

半干し・・・短時間干して、まだ水分が残っているもの。
すぐに使用または冷蔵庫で保存

➡ 野菜によっては**完干し**が向かない野菜や、**半干し**の
ほうがおすすめな物も！

完干し・・・市販の干しシイタケのように完全に
水分が抜けて室温で長期保存が可能なもの

・「半干し」「完干し」…特性や機能を理解して作り分ける。
高温多湿の時期には、半干しでクイック料理に使用する。保
存は、ペーパータオルでくるみ、ストックバックに入れ、冷蔵庫
で保存すれば3～4日は、利用可能である。完干しは、瓶な
どに入れ、「カラカラ」と音がすれば、乾燥剤を入れ、冷暗所
で長期に利用できる。

・部屋干し…北海道の気候や環境を生かし、年中楽しめる。洗った野菜を好みの大きさに・形に切って、ざるや干し網、洗濯物干し、新聞紙に広げるだけ。家の中で風通しが良く、乾燥するベストポジションを見つける。すなわち、洗濯物を乾かすようなイメージで干す。

・白菜やキャベツを洗濯ばさみで干す！…2～3日（芯の部分がしんなりする程度）を目安とし干す。折りたたむことができるので、コンパクトな保管ができるとともに、ロール白菜、ロールキャベツとしての調理では、下茹でなしで、巻くことができ、時短のうえ、味もしみやすい。



<乾燥前の白菜>



<講座当日の乾燥白菜>



<講座当日試食したカレースープに
使用された乾燥野菜15種類>

・干すことで万能野菜に…水分を除くことで乾燥野菜は、完成する。この特徴を生かした調理が、チャーハンやサラダである。生野菜は、熱を加えたりや和えたりすると、水分が出てくるが、乾燥した具材は、ほかの具材から出る水分や油分を吸ってくれてる。チャーハンだとパラパラに、サラダのような和え物だと、余分な水分が乾燥野菜にしみ込みおいしくなる。

・ギョウザのように具材を詰め込むものは、その中に細かく切って干した野菜を入れると水気を吸い、噛み応えのある独自の触感を味わえる。

・乾燥野菜は、揚げ物の際にもその威力を発揮する。水分がない分、カラッと揚がる。

・具だくさんの汁物として、炊き込みご飯などの具材に…、

・カップラーメンなどにも入れることで、簡単にたくさんの野菜を摂ることができる。

● 乾燥野菜は防災時の強い味方

新しい防災体験 ～子どもと女性の目線から～ たきこみごはん

材料（1人分）

米（無洗米）…50g
水…60g～70g
★乾燥きのこ…小スプーン半分(1g)
★乾燥ごぼう…小スプーン半分(1g)
しょうゆ…小スプーン1杯(6g)
ほんだし…小スプーン半分(1g)

調理器具

なべ、ガスコンロ、ポリ袋、スプーン

★応用編①★

みんなで作って
みよう！



① ポリ袋と材料5つを用意します。



② ごはん、乾燥きのこ、ごぼう、水をポリ袋の中に入れ、15分浸漬させます。同時になべの3分の1の水を入れ、沸かします。



③ ②に調味料を入れ、混ぜるようにもみます。



④ 空気を抜くようにして、しっかり縛ります。※



⑤ 弱火で20分火にかけます。その後、なべから取り出して10分間むらします。



⑥ ポリ袋を開けて少し混ぜます。完成！

※口は中の物が漏れないように、空気を抜き、しっかり縛ることがポイントです！

藤女子大学 村田ゼミ

新しい防災体験
～子どもと女性の目線から～

トマトリゾット



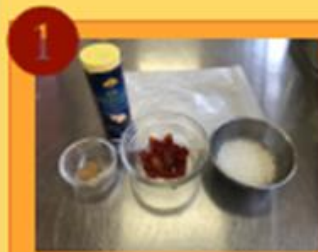
※応用編②
乾燥トマト
で簡単
オシャレ♪

材料（1人分）

米（無洗米）…50g
水…60g～70g
★乾燥トマト…ミニトマト3個分
（5g）
ケチャップ…小スプーン1杯分（6g）
コンソメ…小スプーン半分（1g）
粉チーズ…お好みで

調理器具

鍋、ガスコンロ、ポリ袋、スプーン



1 ポリ袋と材料
5つを用意し
ます。
同時に鍋に3分
の1の水を入れ、
沸かします。



2 ごはん、乾燥ト
マト、水をポリ
袋の中に入れ、
15分ほど浸漬さ
せます。



3 ②にコンソメ
を入れ、※口
を縛り、沸騰
した鍋に入れ
ます。



4 火を弱火にし、
20分経過した
ら鍋から取り
出します。
その後10分間
蒸らします。



5 ポリ袋を開け
て少しまぜま
す。



6 粉チーズを適量
かけたら
簡単トマトリゾ
ットの完成！



※口は中の物が漏れないように、空気を抜き、
しっかり縛ることがポイントです！

藤女子大学 村田ゼミ



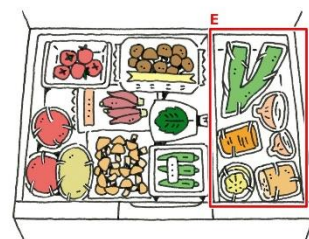
藤女子大学の村田先生
とフードシステム研究室
ゼミ生の皆さん

冷凍のメリット

- 食材を良い状態で長期間保存できる
(食品ロス削減)
- 冷凍しながら味付けができたたり、調理の手間が省けて調理時間が短くなる
- おいしくなったり、栄養がアップする食材がある。また食材のだしが出やすくなる
(きのこのグアニル酸約3倍増・しじみのオルニチン4倍増)

美味しく冷凍するためのポイント

- 生鮮食品は鮮度の良い状態で冷凍
- ジッパー付き保存袋やラップを使用
- 薄く平らに広げて素早く冷凍
- カットサイズをそろえる



包み方・下処理のポイント

- 食材を隙間なく入れ、ジッパー付き保存袋の空気をしっかり抜く
- 乾燥と酸化を防ぐため、ラップでピッタリ覆ってジッパー付き保存袋に入れる
- 使いやすい量を小分けにして包む
- 水やだし、調味液に食材を漬けて冷凍することで乾燥と酸化を防ぐ
- ほうれん草やブロッコリーなどは軽く湯通しして冷凍



6つの解凍テクニック

- 加熱解凍：凍ったまま一気に高温まで加熱
野菜や貝類などに向く
- 氷水解凍：氷を入れることで低温下(1℃程度)
で早く解凍がすすむ
生肉や魚などに向く
- 流水解凍：生肉や魚以外の多くの食品に向く
- 常温解凍：パン、和菓子、冷凍枝豆などに向く
- 冷蔵庫解凍：多くの食品に向く
- 凍ったまま食べる：一部の野菜やフルーツなど

手作り冷凍食品

キャベツ・人参・きのこ類・鶏肉・パセリ

チーズタッカルビ



きのこ類・油揚げ・人参

きのこご飯



人参のオリーブオイル漬け

人参のナッツ和え



冷凍トマト

パスタトマトソース



今、あらためてエコクッキング！

～調理編～

札幌ポトフの会

環境に配慮した食生活という意味の“エコロジー”と“クッキング”を合わせた造語「エコクッキング」が、最近また注目を集めています。

9月には、“買い物編”を会員の皆さんにお届けしましたが、今回は“調理編”と題して家族数が減った現在、今一度、無駄を省き、食べ物やエネルギーの大切さを再考してみませんか。

今回のエコ料理は、保存しやすい旬の野菜を使ったメニューです。ぜひ、チャレンジしてみてください。

◆◆ エコな調理とは ◆◆

- その1 家族の人数分の量を考え、作りすぎないようにする
- その2 残ったおかずは1回で食べきれる量に小分けして冷凍する
- その3 期限表示※を正しく理解して食材を無駄なく調理する

※期限表示とは？

- ・消費期限:安全に食べられる期限(急速に劣化しやすいもの)
～期限を過ぎたら食べない方がよいです～ <例> 刺身、調理パン、惣菜等
- ・賞味期限:おいしく食べられる期限(品質の劣化が比較的遅いもの)
～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～
<例> 乾物、スナック菓子、缶詰、チーズ・バター、カップ麺等

簡単！
エコ料理

◆ 保存しやすい冬野菜でポトフ風 ◆ 【3人分】

じゃがいも	中 1 個	コンソメスープの素	1/2 個
大根	5 cm	ローリエ	1 枚
人参	1/2 本		
玉ねぎ	1 個		
早煮昆布	10 cm		
ベーコン or ハム	3 枚		

【作り方】

- 1 じゃがいも・大根・人参は 3 cm 角、玉ねぎは皮をむいて 4 つ割り、早煮昆布は四角に 4 等分、ベーコンまたはハムは 3 cm 角に切る。
- 2 鍋に1の材料を入れ、ひたひたの水とコンソメスープの素・ローリエを入れ中火で煮て、沸騰したら弱火にして材料が柔らかくなるまで煮る。

エコポイント！

- ・余った時は、カレーのルーを加えて「カレー」に変身！牛乳と小麦粉を練って入れ、バターを加えると「ホワイトシチュー」に変身！昆布だしが効いたチョッと和風のリメイク料理になります。

フードシェアリングって？

～お店にプラス！ お客様にプラス！ 地域にプラス！～

2018年4月にリデュースGOというサービスが東京でスタートしました。その後、TABETEや大阪からのフードパスポート等、様々なアイディアでフードロス削減サービスができています。

ユーザーが会費や代金を払って、お店の余剰食材を受け取る事でフードロス削減を目指します。

フードシェアリングのイメージ



何故、フードシェアリングが必要？

従来のフードロス削減方法は何があったでしょうか？

「家庭の食材を無駄なく使い切ろう」「大企業は過剰性生産をやめよう」

「フードバンクを活用すればいいんじゃないか」

しかし、それだけでは社会の現実には不足なのです。

新たな解決策としてフードシェアリングが生まれました。

これはお店＆お客の価値観から、

地域のお店とサポーターの価値観に変わる概念かもしれません。

フードシェアリングの利用状況は？

<R2.1.31~R2.9.30>

	出品数	マッチング数	率	寄付金(円)
2月	634	441	69.50%	6,740
3月	850	517	60.82%	4,964
4月	1,007	525	52.14%	4,697
5月	799	657	82.23%	5,295
6月	1,541	1,095	71.06%	7,088
7月	1,541	1,194	77.48%	7,579
8月	1,467	1,105	75.32%	7,526
9月	1,579	1,134	71.82%	7,960
合計	9,148	6,668	(平均) 70.05%	51,849

削減した食材の金額は 333 万4千円相当

これからに向けて

フードシェアリングサービスは時間に余裕があり、移動範囲が広い人が有利。
平日仕事をしている、車が無い等の条件の場合は不利。

しかし、色々なお店やユーザー数が増えることで徐々に拡大し、便利になっていく可能性※はあります。

今は、お店もユーザーさんも最初の一步を踏み出している段階で、必ずしも便利とは言い難い状況。それでも、誰かが始めなくては行けない。

※大手のスーパーさんやコンビニさんが参加する等

○フードシェアリングに興味がある方！

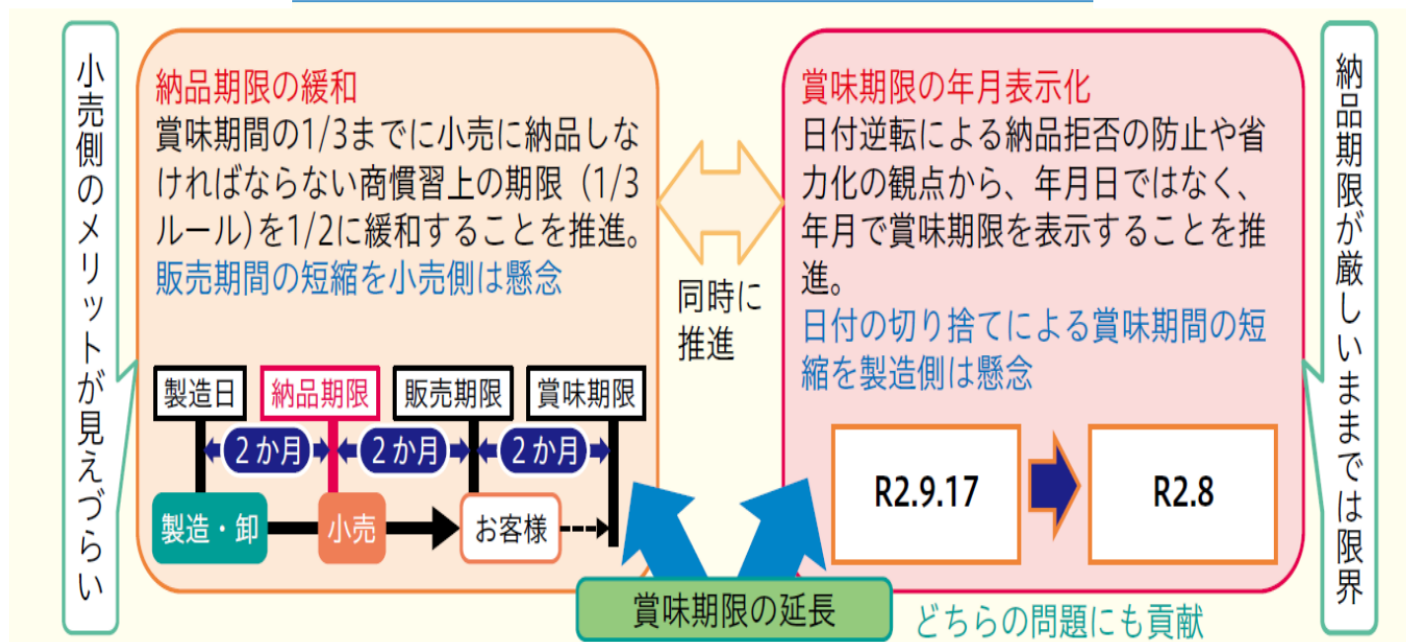
サイトで情報をご確認下さい。新着情報等で、過去の出品履歴の一部をご確認できます。

「プラスフード」で検索して「プラスフード公式サイト【+PLUS FOOD】」にアクセス

賞味期限

農林水産省では食品ロスの削減に向け、賞味期限に関する商習慣を見直すことで食品ロスの発生を抑制する取り組みを推進しています

食品ロス削減に向けた商慣習の見直し



食品ロス削減につながる容器包装の工夫

容器の構造を工夫
→鮮度保持

包装袋を工夫
→賞味期限の延長

一人前ずつの個包装
→食べ残しを防ぐ



- ボトルを2重構造にすることにより、開栓後もしょうゆに酸素が触れず高い保存性を実現。

- 開封後の内容物酸化による劣化を抑制し、しょうゆの鮮度を90日間保持。

- 切り餅・まる餅の個包装に酸素を吸収し、水分蒸散を抑えるハイバリアフィルムを採用。また、個包装内の酸素をフィルムが吸収しつつ、外部からの酸素の進入を防止するとともに、餅の水分を保持。

- 酸化を防ぎ、水分を保持することで、つきたて食感を長く保ち、賞味期限を15か月から24か月に延長。

- キューブ状の鍋つゆの素を開発し、一人前（キューブ1個）ずつ個包装化。

- 一人前が一個のキューブなので、一人鍋から大人数の鍋まで、作る量を調整することができ、食べ残しによるロスを減少。

消費者としてできること

てまえどりを啓発するPOP
(コープこうべ)



小売店舗用消費者啓発資材 (農林水産省)



スーパーで見かけた
ことはありますか？

1.賞味期限はおいしく食べられる期限 捨てる期限ではない

- ・企業の食品ロス削減につながる容器包装の工夫を知った上で、食品ロスがでる仕組みを考えよう
- ・手前取りや果物押しはやっていませんか？

2.食品ロスに取り組む企業を応援しよう

- ・見切り品の購入も応援です

3.食べ残しをやめよう

- ・作りすぎの反省
- ・リメイク術の工夫

4.劣化が予測される食品の保存方法を消費者同士で共有しよう

- ・乾燥保存と調理
- ・冷凍保存と解凍後の調理
- ・調理済みの献立の冷凍

