

さっぽろスリムネット受託事業

地域連携の子ども食堂の運営から見える  
食品ロス削減

P03～P05

丸ごと野菜  
活用術

P06～P08

## 食品ロス削減講座

# 食品ロス削減に向けて私たちができること

Let's サルベージ・パーティ®  
～余った食材でアイデア料理

P9～P11

# 食品ロスと どんなふうに向き合っていますか？

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に向けて、地域の取り組みを知り生活を見直してみる、普段利用していない野菜の葉や皮を使ってみる、家庭で余した食材を持ち寄ってパーティをしてみる等、あなたの生活を見直すヒントになれば幸いです

当冊子の資料は、令和6年10月に開催された「食品ロス削減講座」講師の方々の講話内容を基に作成しました。

- 「地域連携の子ども食堂の運営から見える食品ロス削減」  
： 藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 准教授 隈元 晴子氏とゼミ生
- 「丸ごと野菜活用術」：札幌消費者協会 札幌ポトフの会  
専任講師 駒澤 暢代、近藤 幸子
- 「Let's サルベージ・パーティ®」  
～余った食座でアイデア料理」：good food, good life 代表 和田 順子 氏



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

## 地域連携の子ども食堂の運営から 見える食品ロス削減

子どもの貧困率 16.3%は子どもの6人に1人が該当する。(2012年厚生労働省発表) 貧困は連鎖し、脆弱な養育環境の子どもは社会で孤立する傾向にある。2012年のゼミ生の活動は、ランチを提供し子どもの居場所を作る事を柱とした。「札幌市商店街再生事業 学生アイデアコンテストで藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 隈元ゼミの「ひとり親家庭の子どもへの学習支援と栄養バランスのとれた食事の提供、コミュニティハウスづくり」というアイデアが準グランプリを受賞。



麻生商店街の支援を受け、街区内の空き店舗を利用し活用し「へるすたでい<sup>とまん</sup>藤麻人」(現麻生キッチンりあん)を開設し、子ども食堂の食支援は藤女子大学隈元ゼミ性が担当。学生たちの声から子ども食堂が誕生した。

藤女子大学 隈元准教授

大学生は

- ・アイデアをもっている
- ・意欲、行動力がある
- ・自分の力を誰かのために使いたい

その反面

- ・試験などで活動できない期間がある
- ・やがて卒業してしまう
- ・想いや熱意に温度差がある

→事業を継続するための仕組みづくりが重要

当事業は12年継続しており、これは他では類を見ない事である。

## 大学生が行う「りあん」での食支援の仕組み

### 麻生キッチンりあんの役割

- ・家賃負担・店舗の管理、メンテナンス
- ・大学生の活動への調味料その他消耗品提供
- ・学習支援以外の日の運営、その他

### Kacotam(学習支援団体)の役割

- ・ひとり親、生活困窮家庭の子どもへの学習支援
- ・市内に複数の拠点を持っているが、促進を行っているのはりあんだだけ。  
(食材の全額負担)
- ・学生は活動できない期間のフォロー

### 大学生(隈元ゼミ)

- ・献立作成                      ・料理試作                      ・食材購入                      ・調理、配膳
  - ・食事時間(供食)              ・下膳、片付け              ・学習支援
- 課題を発見し、介入、調査を行い、卒論にまとめる

## 大学生は「支援者」と同時に「学習者」

献立をたてて食事の調達から調理まで行うことで、子どもたちに食育や供食の機会を与える支援者

子ども達や地域から食の営みが持つ意味について学ぶ学習者（大学では学べられない）

### 活動を通して

- ・子ども食堂に通う子供たちに自信が付くことを介して、学生に自信になる
- ・人間軽視、地域形成の過程における食の役割に気づく

## ゼミ生発表から

季節や行事に合わせ、毎月コンセプトを決めてメニューを考えている。

### 食品ロス削減の取り組み

- ・当初 食数の目途が立てられず、多くの食材を余らせていたが、1人あたりの分量を数値化した
- ・調理中に余りそうな食材があると、他の料理に追加したり、1人当たりの分量を増やしたりした
- ・在庫調味料、備品リストを把握する
- ・包丁とピーラーを使い分けて野菜の切り方を工夫した

## 食品ロスを発生させない工夫

買い過ぎない

作りすぎない

食べ切る

### 参加者からの質問・意見

Q1 野菜に切り方の工夫とは？

- A1
- ・じゃが芋の芽を全部ピーラーむくのではなく、包丁でくりぬく
  - ・ブロッコリーの芯の固いところも使うようにしている

Q2 食べ残しはあるのか

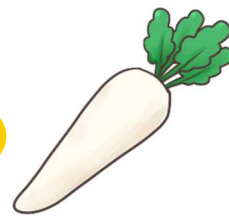
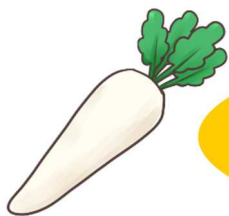
A2 予め食べられる量を聞いてからご飯をよそう。幼い子の食べられない分を高学年の子どもに盛る。ご飯はおにぎりにして持ち帰る。



ワークショップで参加者と

余りそうな食材を別メニューに加える等の苦勞を子ども食堂に来た子どもに伝えることも食品ロス削減に繋がると思う

作りすぎない、食べ切る事は私たちの生活に通していると思う



# 丸ごと野菜活用術

## 大根飯(試食)

### 材料

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 精白米 . . . . . 340g    |   |
| 大根 . . . . . 250g     | B   |
| 大根葉 . . . . . 少々      | お湯 . . . . . 2と1/4カップ<br>酒 . . . . . 大さじ1<br>みりん . . . . . 小さじ1<br>しょうゆ . . . . . 小さじ1<br>砂糖 . . . . . 小さじ1<br>塩 . . . . . 少々 |
| 油揚げ . . . . .         |   |
| A サラダ油 . . . . . 大さじ1 |   |
| しょうゆ . . . . . 小さじ2   |   |
| 酒 . . . . . 小さじ2      |   |
| 砂糖 . . . . . 小さじ2/3   |   |



### 作り方

- ① 米は30分前に洗ってざるにあげておく。
- ② 大根は2～3mmのいちょう切り、葉は熱湯でサッとゆで水にさらし、絞って細かく刻む。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをして、横半分に切ってから5～6mm幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し大根を加えたら余分な水分を飛ばすように充分炒め、Aを加える。さらに油揚げを加えて炒める。次に米を加えて軽く炒めながら混ぜたら、炊飯器に移し分量のお湯とBを加えてスイッチオン。炊き上がったら器に盛り、大根葉を上から散らす。



## 大根葉のふりかけ

### 材料

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 大根葉 . . . . . 150g    |  |
| チリメンジャコ . . . . . 30g |  |
| ごま油 . . . . . 小さじ1強   | A  |
|                       | 酒 . . . . . 小さじ2<br>しょうゆ . . . . . 小さじ1<br>みりん . . . . . 小さじ2<br>赤唐辛子 . . . . . 1/3本<br>白いりごま . . . . . 大さじ1 |
|                       |  |
|                       |  |
|                       |  |
|                       |  |

### 作り方

- ① 大根葉はみじん切りにする。
- ② 赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱しチリメンジャコを炒め、さらに大根葉も加えて油がなじむまでよく炒める。
- ④ Aを加えて汁気をなくなるまで炒め合わせ、仕上げに赤唐辛子と白いりごまを加えてよく混ぜ合わせる。

## 大根の肉巻きみぞれ味噌煮



### 材料

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 大根・・・・・・・・・・300g  | みそ・・・・・・・・・・20g  |
| 豚ロース肉・・・・・・・・200g | 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 |
| 青しそ（せん切り）・・2枚     | 酒・・・・・・・・・・大さじ1  |

### 作り方

- ① 大根は5～6cmの長さに切り、皮をかつらむきにする。（皮はとっておく。）  
1cm角位の拍子木切りにし、電子レンジ600Wで3分かけ、冷ましておく。
- ②残りの大根はおろし器でおろす。
- ③みそ、砂糖、酒を合わせて良く混ぜておく。
- ④豚ロース肉を広げて①を端に置きしっかりと巻いてフライパンに並べて塩・こしょうをして中火で側面に焼き色をつける。次に大根おろしと③を加え混ぜ、ふたをして弱火で10分蒸し煮にする。大根に竹串を刺して中まで柔らかければ火を止めてそのまま置き味を染み込ませる。
- ⑤器に盛り、青しそのせん切りをのせる。

## 大根皮の三杯酢和え(参考レシピ)

### 材料

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 大根の皮・・・・・・・・・・60g    | 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2   |
| 人参・・・・・・・・・・30g      | しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2 |
| 油揚げ・・・・・・・・・・1枚(40g) | 米酢・・・・・・・・・・大さじ2   |
| ごま油・・・・・・・・・・小さじ1強   | ごま・・・・・・・・・・少々     |

### 作り方

- ① 大根、人参、油揚げはせん切りにし、フライパンにごま油を引き、しんなりするまで炒める。
- ② 砂糖、しょうゆ、米酢を合わせて三杯酢を作る。そこに炒めた①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、ごまをかける。

## 切干大根のナポリタン風

### 材料

|            |      |   |       |        |
|------------|------|---|-------|--------|
| 切干大根（乾）    | 40g  | A | ケチャップ | 40g    |
| 玉ねぎ        | 60g  |   | 中濃ソース | 小さじ1   |
| にんじん       | 20g  |   | 塩     | 小さじ1/6 |
| ウインナーソーセージ | 40g  |   | 砂糖    | 少々     |
| ピーマン       | 20g  |   | 水     | 100cc  |
| サラダ油       | 大さじ1 |   |       |        |



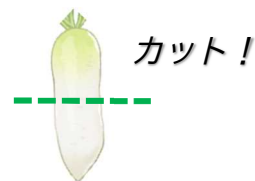
### 作り方

- ①切干大根は水で戻し、水気を切っておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切り、ウインナーソーセージは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、切干大根と玉ねぎ・にんじん・ウインナーソーセージを炒める。
- ④ Aを加え炒め煮にし、水分がなくなったらピーマンを加えてさらに炒める。



## 室内でOK! 自家製切干大根の作り方

- ① 大根を好みの長さにカットする。(半分くらいが扱いやすい)
- ②ピーラーでリボン状に剥く。水分が多ければ軽くしぼっておく。
- ③ハンガーに②を広げて干し、室内で日当たりや風通しの良いところにつるす。
- ④3～4日くらいで出来上がり。



1日目



2日目



3日目



# Let's サルベージ・パーティ® ～余った食材でアイデア料理

## サルベージ・パーティ®とは

“サルベージ”とは、「難破した船の救助」という意味で、食品ロスを救い出すパーティ。パーティでの料理の可能性は無限。使い切ることで達成感が得られる。サルベージの体験は災害時の食事づくりにも役立ち、被災者同士の交流の場ともなる。



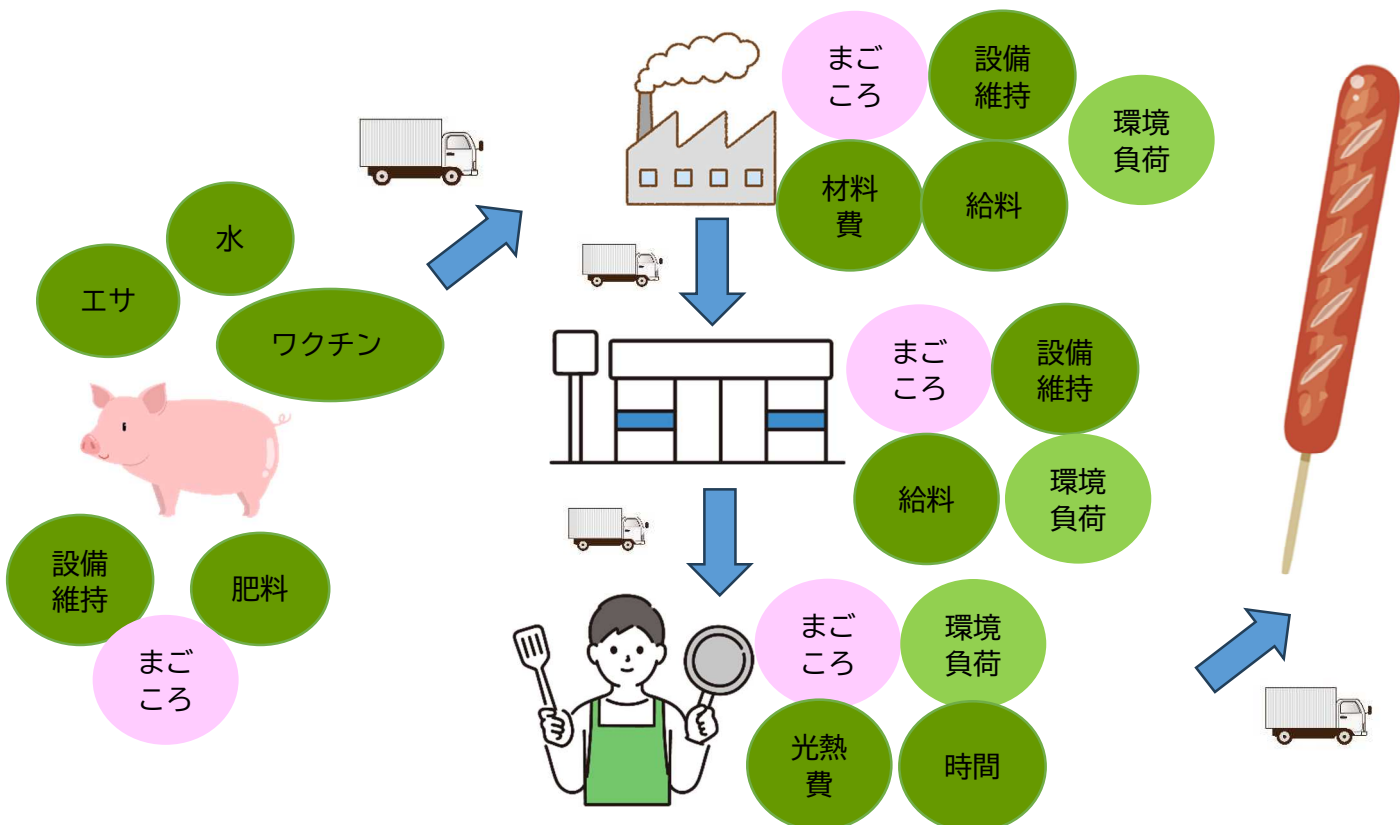
Good food, good life 代表 和田順子氏

講師から

札幌市の家庭から出るごみの内、生ごみは全体の36%あり、調理くず8割、食品ロス2割ある。

下記のソーセージをつくるのににかかっているものを例に生産・加工・流通・販売と消費者に届くまでに多くのエネルギーを使用し、二酸化炭素を排出し、環境に負荷をかけている事も意識してほしい。

## ソーセージをつくるのににかかっているもの



# 受講者が持ち寄った食材

忙しくて食べる暇が無く、気が付くと賞味期限が迫っていた

私の口に合わない食品をもらった



家族1人の希望で購入したが、他の家族が嫌がった

季節食材の旬が過ぎてしまった



味はどうか

## 出来上がった料理



### 参加者の声

- ・レシピが無くても、話し合っているうちに料理が出来上がる事が分かった
- ・いろいろな食材を混ぜてもおいしい料理が出来る事が分かった
- ・初めてサルベージパーティに参加した。他の参加者が作った料理の組合せ食材を聞き、今後の参考になった。またどの料理も美味しく出来上がり、レシピにとらわれることなく、余った食材を使い切る術が分かった。食材を使い切るのは気持ちが良い。