

食品ロスセミナーを開催しました！

道では、食品ロス問題に関する消費者の皆様の理解を深め、食品ロスの削減に向けた具体的な行動を促していくため、コープさっぽろと協力して「もったいない！を考えるおいしいセミナー～北海道とコープが考える食の大切さ～」を次のとおり開催し、約60名の方が参加しました。

1 実施日

第1回 平成29年10月13日（金）
第2回 平成29年11月 6日（月）
第3回 平成29年11月16日（木）

} 各回とも10時～13時

2 場 所

コープさっぽろSocia店内キッチンスタジオ

3 実施内容

区 分	内 容	講 師
第1部	食品ロスに関する講演 「未来のための食品ロス削減の取り組み」	コープさっぽろ経営企画室マネジャー 鈴木 昭徳 氏
第2部	余りがちな食材を上手に使う料理など 食品ロスの削減を意識した料理教室	料理研究家 東海林 明子 氏



【鈴木講師の講演】



【東海林講師の説明】



【調理タイム】



【出来上がったお料理】

★ お料理のレシピはこちら ↓

アサリの清まし汁

(材料)

鶏の蒸し汁、ブロッコリーのゆで汁

セロリ	1/3 本
アサリ	150 グラム
A 塩	小さじ 1/2
胡椒	少々
セロリの葉	適量

(作り方)

- ① 鶏の蒸し汁とブロッコリーのゆで汁に水を足して4カップにして鍋に入れる。
- ② セロリは斜め薄切りにする。
- ③ アサリは十分砂出しをし、殻と殻をこすりつけて良く洗っておく。
- ④ ①を煮立てて②と③を入れ、アサリの口が開いたらAを加えて味を調べ、最後にセロリの葉のみじん切りを散らす。

一つのボウルでジャムのチーズケーキ

(材料)

生クリーム	1/3 カップ
グラニュー糖	小さじ 2
粉ゼラチン	3 グラム
水	大さじ 2
クリームチーズ	100 グラム
ヨーグルト	50 グラム
ジャム (低糖)	50 グラム
レモン汁	小さじ 2
ミント	適量

(作り方)

- ① 生クリームにグラニュー糖を加えてゆるめに泡をたて、別の容器に取り出しておく。
- ② 粉ゼラチンは分量の水にもどしてから、レンジで10~20秒かけてとかしておく。
- ③ ①のボウルに室温でもどしたクリームチーズを入れて柔らかくなるまで良く練り、②、ヨーグルト、ジャムも加えて良く混ぜる。
- ④ ③に①を加えて更に混ぜ、レモン汁も加えて器に流す。
- ⑤ 出来上がりにミントを飾る。

鶏肉とブロッコリーの香りและ

(材料)

鶏むね肉	150グラム
A 塩	少々
酒	大さじ1
B 生姜の皮	適量
長ネギの芯	適量
ブロッコリー	1/2株
水	2カップ
長ネギ	1/3本
c ポン酢醤油	大さじ3
オリーブ油	大さじ1
ユズこしょう	小さじ1/2

(作り方)

- ① 鶏肉の皮を除き、身の厚さを均等にして皿にのせ、AとBをのせ、ふんわりとラップをかけて3分弱レンジで加熱する。
- ② 火が通ったらラップをはがし、蒸し汁につけたまま冷まし、その後手で細くさいておく。
- ③ ブロッコリーは茎の部分は薄く皮をむいて薄切りにし、花の部分は小房に分け、分量の水に塩を入れてゆで、ゆで汁はとっておく。
- ④ 長ネギは3~4センチ長さに切り、外側の部分を細く切って水にさらす。
- ⑤ Cをボウルにとって泡立て器で良く混ぜてから②、③を入れて和え、水気をきった④をのせる。

鶏皮と人参のマヨ炒め

(材料)

鶏皮	1枚分
人参	100グラム
A マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1
塩、胡椒	少々
青海苔粉	少々

(作り方)

- ① 鶏皮は油をしかないフライパンで両面カリッとなるまで焼き、細く切る。
- ② 人参は皮をつけたまま細く切り、①ででた脂でややしんなりするまで炒め、①も加える。
- ③ Aで味をつけ、青海苔粉を少々散らす。

五目キンピラ

(材料)

ゴボウ	200グラム
人参	50グラム
ピーマン	1コ
白滝	1袋
サラダ油、ゴマ油	各少々
A 醤油	大さじ3
砂糖、みりん、酒	各大さじ1
水	大さじ2
白ゴマ	小さじ2

(作り方)

- ① ゴボウ、人参、ピーマンは全て細く切り、ゴボウは水で軽くアクを抜く。
- ② 白滝は熱湯を通し、ザク切りにする。
- ③ サラダ油でピーマンを炒めて取り出した後に、ゴマ油を足して残りの野菜と白滝を良く炒める。
- ④ ③にAを加え、煮汁がなくなるまで炒めにし、最後にピーマンを戻し入れ、白ゴマを散らす。

焼き大根と鮭の照り煮

(材料)

大根	500グラム
サラダ油	適量
生姜	1片
鮭	300グラム
A 塩	少々
酒	大さじ1
小麦粉	適量
B 水	1/2カップ
みりん	大さじ3
醤油	大さじ3
砂糖	小さじ2
バター	15グラム
黒粗挽き胡椒	少々
青シソ	4～5枚

(作り方)

- ① 大根は皮をつけたまま1・5センチの半月切りにし、フライパンにサラダ油を入れて熱し、大根の両面に焦げ色が付くまで焼き、取り出しておく。
- ② 生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ③ 鮭は骨もつけたまま2～3センチの角切りにし、Aの下味をつけてから、軽く水気をふきとり、小麦粉を薄くつけ、①の後にサラダ油を少し足してしっかりと焼いておく。
- ④ ②の余分な油をふきとり、①の大根を戻し入れ生姜も加えて、Bの調味料を入れ、フタをして中火で煮込む。
- ⑤ 煮汁が少なくなってきたらフタをはずし、バターを加えて煮汁の水分を飛ばす。
- ⑥ 盛り付けて青シソ、黒胡椒を散らす。