

食品ロスセミナー＆『東海林明子先生の使い切りクッキング教室』を全道で展開中！

「食品ロス」の半分は家庭から出ていることから、北海道庁では、道民の皆さん一人ひとりが食品ロスの削減を意識して行動していただくよう「どさんこ愛食食べきり運動」を進めています。

この運動の一環として、コープさっぽろ協力のもと、料理研究家・東海林明子先生を講師に迎え、食材を無駄なく使い切る料理教室を平成29年度より開催しています。

3年目となる今年は、札幌・帯広・旭川・函館・釧路と全道5ヶ所で展開しています。

第1回	令和元年 9月27日(金)	札幌市男女共同参画センター	開催済み(参加者 29名)
第2回	令和元年10月11日(金)	コープさっぽろ帯広ベルデ店	開催済み(参加者 30名)
第3回	令和元年11月 1日(金)	コープさっぽろ旭川シーナ店	開催済み(参加者 19名)
第4回	令和元年11月15日(金)	コープさっぽろ函館いしかわ店	開催済み(参加者 20名)
第5回	令和元年11月22日(金)	釧路市生涯学習センター	開催済み(参加者 24名)

第1部 食品ロスセミナー

コープさっぽろ環境・フードバンク部 鈴木グループ長より「持続可能な開発目標と食品ロス削減の取り組み」と題し、SDGs やトドックフードバンクの取組について紹介しました。

家庭でできる取組として「子供や孫世代が安全・安心に生活できるように将来のことを考慮したライフスタイルにしましょう」「3切る(使い切る・食べきる・水切る)で“もったいない”を減らしましょう」と強調しました。



第2部 東海林明子先生の使い切りクッキング教室

食材を上手に使い切るコツや洗い物を増やさない調理の順序など、家庭で実践できるワザを紹介しながらデモンストレーションを行いました。



その後実際に調理。参加者の皆さんは手際良く、あっという間に料理4品が完成しました。



ジャンバラヤ風混ぜご飯



キャベツたっぷりメンチカツ



ゴボウとセロリの香りスープ
お手軽ヨーグルトムース



東海林先生への質問コーナー

Q.出汁を取った後の昆布の使い道は？

A.ラップに包んで冷凍しておく、二番出汁を取る時に便利！

このほか、オクラの包装ネットはごぼうの皮剥きやゆで卵の粉碎に便利！
といった時短アイデアも出るなど、活発な意見交換が行われました。



終了後のアンケートでは、

「講義が分かりやすく、SDGsが身近になった」

「生ごみがほとんど出なくてすごいと思った」

「洗い物が少なく、ゴミも少ないと考えると、家計にもとても良い」

「効率や食べきれる分を購入するなど総合的に考えることで、食品だけでなく資源も無駄にしないのだなと思った」

と、大変好評でした。



札幌会場



帯広会場

家庭で作ってみよう！ 使い切りクッキングレシピ

ジャンバラヤ風混ぜご飯

(材料) 6人分

オクラ	4本
キャベツの芯	メンチカツで残った分
玉ネギ	100グラム(1/2コ)
ミニトマト	12コ
無頭エビ	160グラム
ウィンナーソーセージ	6本
サラダ油	適量
A ケチャップ	大さじ3
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
チリペッパー	少々
ご飯	2合

(作り方)

- ① オクラは頭の部分をほんの少し除いて斜めに2~3つに切り、キャベツの芯は薄切りにする。
- ② 玉ネギは薄切りにし、トマトはヘタを除いて半分に切る。
- ③ エビは軽く水洗いした後背ワタを除き、殻をむいて2つ位に切り、ソーセージは1センチ位の輪切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、オクラを炒め、軽く塩をふって取り出しておく。
- ⑤ ④の後にサラダ油を少し足して玉ネギを炒め、ややしんなりしてきたらキャベツの芯とエビを加えて炒める。
- ⑥ エビの色が変わってきたらウィンナーソーセージも加えて炒め、Aを加えて味付けし、最後にオクラとミニトマトも加え、火を止めて熱いご飯と混ぜ合わせる。



キャベツたっぷりメンチカツ

(材料) 6人分

キャベツ	200グラム
玉ネギ	50グラム
サラダ油	適量
豆腐(木綿)	150グラム
合い挽肉	250グラム
A 塩	小さじ1/2
胡椒、ナツメグ	各少々
B 卵黄	2コ分
パン粉	1/3カップ
小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
サラダ油	適量
レモン	1コ
中濃ソース・粒マスタード	適量

(作り方)

- ① キャベツは芯を除き、やや粗いみじん切り、玉ネギは細かいみじん切りにしてサラダ油で炒めておく。
- ② 豆腐は厚さを半分にし、ペーパータオルなどに包んで重しをして、水気をきっておく。
- ③ ボウルに合い挽肉を入れて練ってから、Aを加えて更に練り混ぜ、粘りが出てきたら①、②、Bを加えて更に良く混ぜる。
- ④ ③を6等分し、やや薄めの楕円形に形作り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、フライパンにやや多めのサラダ油を入れて熱し、両面こんがり焼き上げる。
- ⑤ 付け合わせのレモンはくし型に切り、ソースとマスタードを好みの量を添える。



ゴボウとセロリの香りスープ

(材料) 6人分

ゴボウ	150グラム
人参	50グラム
セロリ	1/3本
サラダ油	適量
ニンニク	1片
ベーコン	2枚
水	5カップ
固形スープの素	1コ
A 酒	大さじ2
醤油	小さじ2
塩	小さじ2/3
セロリの葉	少々

(作り方)

- ① ゴボウ、人参はきれいに皮の汚れを落とし、セロリと共に薄い短冊切りにし、ゴボウは軽く水にさらす。
- ② ニンニクはみじん切り、ベーコンは細く切ってサラダ油と共に鍋に入れて香りがでるまで炒める。
- ③ ②に水気をふいた①を入れてやや透き通るくらいまで炒め、水と固形スープの素を加え、野菜が軟らかくなるまで煮込む。
- ④ Aで味をつけ、セロリの葉のみじん切りを散らす。



お手軽ヨーグルトムース

(材料) 6人分

卵白	2コ分
砂糖	大さじ3
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ3
プレーンヨーグルト	1と1/2カップ
レモン汁	大さじ1
ミント	適量
カップ	6コ

(作り方)

- ① ボウルに卵白をとり、しっかり泡たててから砂糖を加え、更に軽く泡たてて別の容器に移しておく。
- ② ①のボウルに生クリームと砂糖を入れ、7~8分立てに泡たてる。
- ③ ②にヨーグルトを入れて混ぜ合わせた中に①の卵白とレモン汁を入れて軽く混ぜ合わせ、カップに流し入れて冷やし、ミントを添える。

