



北海道

×

ABC Cooking Studio

開催日

2021年

3/20(土)

10:30~13:00

Zoom

で参加しよう!



食品ロスをなくそう!

オンラインクッキングレッスン

開催結果

食品ロス問題に関する消費者の理解を深め、行動を促すため、株式会社 ABC Cooking Studio 様を講師に迎え、食品ロス削減をテーマにしたオンラインクッキングレッスンを開催しました。北海道内在住の 17 名にはご家庭のキッチンから Zoom でご参加いただき、白菜 1/4 個使い切りレシピを学びました。

第1部 クッキングレッスン

本日のメニュー「白菜とベーコンの万能みそバター炒め」

*調理のポイント

- ・白菜 1/4 個使い切るレシピ。白菜は塩もみで水分を出す。水分が出にくい場合は塩を増やす。
- ・水分にはビタミンが溶け出しているため、スープに使うといい。
- ・水分をしっかり出すことで常備菜として保存性が高まる。
- ・白菜が大きく鍋に入りきらないようなら、塩もみしてサラダで食べても良い。
- ・次の日になると味が落ち着く。温め直すときに牛乳を入れたり、パスタとの相性も◎
- ・カットした白菜の保存方法はラップに包んで冷蔵庫へ。

ABC クッキングスタジオ



参加者



第2部 食品ロス・食品表示について講義

クッキングレッスンの後は、食品ロスと食品表示について、北海道農政部食品政策課より講義を行いました。

《食品ロスについて》

食品ロスの現状や、今年3月中に策定する「北海道食品ロス削減推進計画」について説明し、ご家庭で出来る取組について紹介しました。

・買い物では

買い物の前に冷蔵庫をチェック!

バラ売りや少量パックなどを利用し、必要な分だけ買う

すぐに食べる予定の食品は手前に陳列されているものを選んで買う

・料理の時は

家族の予定を把握し、作りすぎに注意する

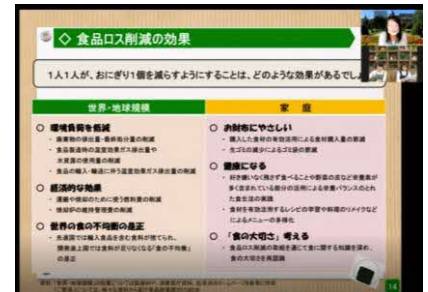
野菜や果物の皮の厚むきには注意しましょう

今まで捨てていた野菜の茎や皮を使うなど食材を有効に活用するなど、上手に使い切りましょう

・食事では

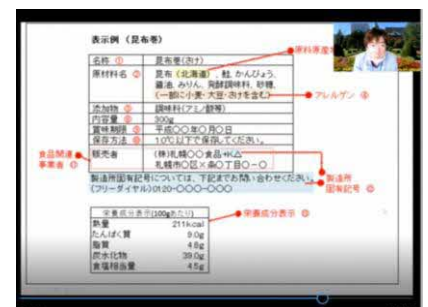
好き嫌いなく、残さず食べましょう

食べきれなかったものは、リメイクや、冷凍保存しましょう



《食品表示について》

加工食品等の表示や北海道独自認証制度等について紹介し、買い物の際は是非北海道産や認証商品を選んで食べて頂きたいというお話をしました。



参加後のアンケートでは、「楽しかった」「参考になった」との回答をいただきました。

(結果は別添のとおり)。