

食品ロスを防ぐためのチェックリスト

買物編

必要なものだけ購入しよう!

- 買い物の前に在庫を確認する。
- 必要なもののリストを作る。
- 安いからと買すぎない。

調理編

徹底的に使う! 食べきる!

- 必要な量だけ作る。
- 食材は無駄なく使いきる(野菜の皮も活用!).
- 余りものは別の料理に作り替える。
- 多く作った時は、小分けして冷凍する。

収納編

冷蔵庫、食品保管庫を整理しよう!

- 同じ種類の食べ物はまとめて収納する。
- 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く。
- 食品は適正に管理する(冷蔵、常温など)。

ごみ編

分別、リサイクルは徹底的に!

- 生ごみは水切りや乾燥させてから捨てる。
- 生ごみはコンポストを使って肥料にする。
- 食品トレイ、牛乳パック等リサイクルできるものを分ける。

あなたの家にも隠れていませんか? **ストックモンスター**

SNSでは上手な「使い方」などのお役立ち情報が満載です! あなたの力でストックモンスターを救出してあげてください。



ストックモンスター救出中!!

URL : <https://www.facebook.com/fukuokaeat/>

残った食材を活用したレシピは...

クックパッド 消費者庁の公式キッチン



URL : <https://cookpad.com/kitchen/10421939>

その買い方、使い方、食べ方で
い〜とお?

eat

家庭からの食品ロス削減

あなたの家にも隠れていませんか!?
捨てられる寸前のまだ使える食品“ストックモンスター”たち...



あなたの家にも隠れていませんか？

ストックモンスター

買ったことを忘れていた食品はありませんか？
隠れていて捨てられる寸前のまだ使える食品
「ストックモンスター」たちに新たなチャンスと
与えるテクニックやグッズをお伝えします！



ドワスレッシュー

全然減らない忘れられたドレッシング。「サラダ以外にも使ってみてよ」



ノリノコッシー

昔はノリがよかったのに湿度でヘナヘナに。「またノリよくさせてくれよ！」



エリンギリギー

風味の落ちた期限間近のエリンギ。「すぐ使わないときは冷凍保存、これ基本！」



トウモロコシ

工夫次第で長期保存も時短も可能な万能調味料。「僕はYouのためのお助け萬！」



ツキャベツ

生だけじゃもったいないキャベツ。「食べ方色々、私はもっとツキャベツよ〜」



フラニオン

腐乱寸前の玉ねぎ。「長持ち食材だってみんな安心しすぎでしょ…」



コマツナ

しなびた葉っぱの困ったちゃん。「わたしてまだ復活できるかしら…？」



シニチー

ベビーだったのに今は冷蔵庫の隅で年老いたチーズ。「時の流れは残酷じゃ。」



メガデッター

いつの間にか芽が出たジャガイモ。「あの道具で助けてくれよ〜」



シオレタス

いじめて前髪が萎れちゃったレタス。「魔法の整髪料があるじゃないかぁ」



ジャックパサン

水分が抜けたバサバサパン。「シュッとひと吹き、ブリーズ、うるおい〜！」



ニンニンジン

忍法隠れ蓑で奥に奥にと隠れちゃう人参。「早く見つけ出すでござる！」

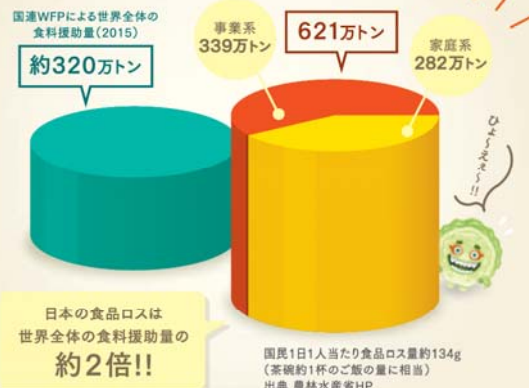
知ってました!?

1日に1人当たり

茶碗1杯分(約134g)のご飯の量に相当する食品が捨てられています

食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本の食品ロスは年間約621万トン(平成26年度推計)にも上り、このうち約半分の282万トンが家庭から発生しています。福岡市でも家庭から出された「燃えるごみ用」の袋の中身を調査してみると、燃えるごみ全体の約30%が生ごみで、その中でも約10%がほとんど使われないまま捨てられた食品となっています。

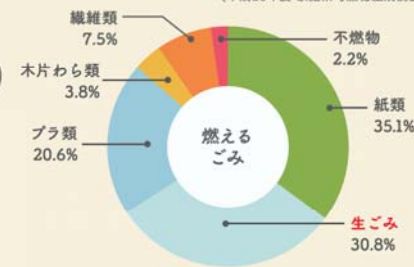
日本の食品ロスの量



実際に捨てられていた手つかず食品



福岡市の家庭から発生する燃えるごみの中身 (平成28年度 家庭系可燃物組成調査)



そこで、福岡市ではご家庭内から出る「食品ロス」の削減に取り組んでいます。そのひとつとして、ご家庭での食品の上手な使い方などを通して大切な食品を無駄にしないためのヒントをご紹介します。様々な方法で無駄をなくし簡単、時短を身につけて、家計のロスも削減しましょう。

fukuokaeat

冷蔵庫の お片づけレシピ

ステップ

1 食材BOXで 仲間をつくる

目的別、使用頻度を考えて「早く食べ
きるBOX」「調味料BOX」「おやつ
BOX」など用途別に収納をしておく
と行方不明や使い忘れ防止に便利。



ステップ

2 定位置を決めよう

1段目は長期保存のもの、2段目は短期
保存のもの、3段目は本日の料理など、
それぞれの食材に適した定位置を決め
ることで中身をしっかり把握しよう。



ステップ

3 容器を使って スッキリ収納

中身がひと目でわかる透明容器がおすすめ。中身が見えない時はマスキングテープで家族のみんながわかるように。

保存容器は同じシリーズでサイズが豊富なものを。見た目もスッキリ、食材に合わせたサイズでスペースも無駄にしないよ。



ステップ

4 冷凍のポイントを抑えよう

空気をしっかり抜いて真空状態に。1回に使う量に小分けして薄く平らに。トレーなどで仕切りを作っておこう。見やすく立てて収納。

乾燥しているから僕も冷凍庫が大好き。



食材をおいしく食べきるレシピ こんなに簡単でいーと？

お家で
できる
イタリアン

じゃがいものニョッキ

イタリアでは家庭料理として親しまれているパスタのひとつ。いつもと違うレシピでじゃがいもを使い切ろう。



材料(5~6人分)

- ジャガイモ 500g
- 強力粉 165g
- 卵 1/2個
- 塩 適量

作り方

- 皮付きのジャガイモを水から少し塩を入れて串が通るまで茹でる。熱いうちに皮をむき、木べら等で潰して裏ごしする。
- 塩と強力粉を混ぜ、まとまったところに卵を入れて練る。
- 生地を何等分かに分け、棒状に伸ばし一口大の大きさに切り分けていく。
- ③をフォークで筋をつけながら形を作る。
- ④を1度茹でて氷水に落としてから使う。



芽が出てしまったら包丁の付け根部分や、ピーラーの芽取り部分でしっかり取ればまだまだ食べれるよ！



できたニョッキは冷凍保存も可能！

ニョッキにピッタリ！
小野シェフ
おすすめの
トマトソース



情熱の千鳥足 CARNE 料理長 小野貴史
イタリア・トスカーナで学びイタリア、カナダ、スイス、東京で活躍後、現職に就くかわらレストランや地域産品のプロデュースも行っている。

ワンポイント

調味料の活用で食べきるメニューも簡単に！



材料(2人分)

- トマト水煮缶裏ごし 200g
- ニンニク 1片
- オリーブオイル 大さじ2杯
- バジル 2枚
- パルメザンチーズ 適量
- 塩、こしょう 適量
- バター 好みで

作り方

- フライパンにニンニクを軽く潰しオリーブオイルを入れてから火を入れる。
- 香りが出てきたら、トマトの裏ごしを入れて中火以下で適度に煮詰めながら軽く塩、こしょうをして味を調える。この時、バジルをちぎって入れ、好みでバターを入れる。
- ニョッキを再度熱湯で温めて浮いてきたらソースと合わせる。
- 仕上げに好みでパルメザンチーズをかける。

食べきり使いきりのための保存・使い方レシピ

50℃洗い

僕の前髪も戻るよ



50℃のお湯で洗うと、しおれた野菜もシャキッと元通り。沸かしたお湯と同じ量の水を混ぜれば50℃のお湯が簡単にできるよ。

育った姿勢で保存

立てて保存されると隠れにくいでござる



育った姿勢と違うと栄養分が使われてしまうよ。ニンジンや葉モノは立てて保存。土がついていたらそのまま保存！

食べる前に一工夫

うるおいありがとう！



乾燥した食パンは焼く前に少し水を吹きかけておくとふっくらいい感じに仕上がるよ。

保存方法を正しく知ろう

冷凍以外にも干すのもいいよ



きのこは冷凍保存以外にも干し保存もおすすめ。干すだけでビタミンなどの栄養価が格段にアップ。旨味成分も増えるんだよ。

使い方は無限大

定位置に置いて忘れないでね



ドレッシングをサラダ以外にも使おう。肉の下味や炒飯の味付けにも。シーザードレッシングはゆで卵と混ぜパンの具材に。

調理法を変えよう

色んなメニューで使ってね



たとえばキャベツ。サラダで食べた後は、お酢に漬けてピクルスに。他の余った野菜も一緒に漬けて簡単つくりおきメニューのできあがり。