



第5号(平成25年10月発行)

おいしいとやま食べきり運動 つう たペキリン しん★

富山市では、家庭や外食時での食べ残しを減らし、おいしい富山の食材を食べきることを目的とした「おいしいとやま食べきり運動」を展開中です。この「たペキリンつうしん」では、食べきるための様々な取り組みや活動などを紹介していきたいと思います。

食べきりスタンプラリーを実施しました

平成25年7月1日～8月31日までの2ヶ月間、おいしいとやま食べきり運動の一環として「食べきりスタンプラリー」を昨年に引き続き実施しました。

スタンプラリーの参加者が、スタンプラリー協力店で残さずきれいに食べきり、その都度押してもらえるスタンプを3個集めて応募すると、もれなくたペキリンオリジナルグッズをプレゼントしました。

今年もたペキリンがデザインされた、かわいらしくて実用的なグッズを用意して参加されたみなさんのお手元に随時お届けしました。みなさんにはどんどん使っていただきたいと思っています。

KNB秋の大収穫祭に出展しました

平成25年10月6日(日)にテクノホールで開催された「KNB秋の大収穫祭」で、おいしいとやま食べきり運動のコーナーを出展しました。食べきり運動に関するパネル展示や、食べきり運動に関するアンケート、「たペキリン輪投げ」コーナーを設置し、来場された多くの方に楽しみながら学んでいただくことができました。



おいしいとやま食べきり講演会

平成25年7月27日(土)に富山市民プラザで開催された「みんなの消費生活展」において、おいしいとやま食べきり運動の普及・啓発を目的とした講演会が行われました。

講師として、テレビや雑誌でご活躍中の節約アドバイザー・家事アドバイザーの矢野きくのさんをお迎えし、「スマートキッチン～家庭の無駄はキッチンから～」という演題でお話いただきました。日常生活を送るうえで『食えること』は、欠かすことのできない行為ですから、いかに無駄をなくして時間とお金を効率よく使うかということが、重要になってきます。

矢野さんのお話は具体的で分かりやすく、誰でもすぐ実践できそうな内容ばかりでした。その講演の様子をご紹介します。



講師の矢野きくのさん

スマートキッチン～家庭の無駄はキッチンから～

講師：節約アドバイザー・家事アドバイザー
矢野 きくの氏

食品廃棄を減らすために～食材を無駄にしない買い物の仕方

1. 家計簿をつける。
2. 冷蔵庫に大きな紙を貼っておき、中に入っているものを書き出しておく。こうして中身を把握することで無駄な買い物を防ぐことができる。
3. 賞味期限の長いものを積極的に利用する。

①乾物

例)高野豆腐、切り干し大根、ほうれん草など

調理例)高野豆腐のカレー、切り干し大根のサラダなど

②缶詰

災害時のストック、つまみのイメージが強いが、ひと手間かけると立派な料理になる。

魚などは骨まで食べられるし、調理が短時間で済むというメリットがある。

例)豆、魚(さば、さんまなど)

③冷凍食品

未調理の野菜(ブロッコリー、カリフラワー、和風・洋風煮物セット)を活用すると、皮がむいてあるので調理の手間が省ける。

旬の時期に収穫して冷凍してあるので、栄養価が高い。

買い物での購入量の1/3をこの乾物・缶詰・冷凍食品にしてみると、期限切れで廃棄する量も少なくなる



食品の保存について～ホームフリージングのすすめ

* 週に一度のまとめ買いで買ってきたものを冷凍するとこんな利点がある

- ① 平日の調理時間が短くなる。
- ② 賞味期限・消費期限が延びる
- ③ 多くの種類の食材をストックして利用すれば、一回の食事で摂取できる食品の数が増える。

* まずは味噌汁から作ってみよう

- ① 製氷皿を使って一週間分のだしを作る。
- ② 味噌汁用の具を用意する…にんじん、ねぎ、揚げなどの具を刻んで容器に入れて冷凍する。
- ③ たくさんの種類の具を用意すれば、毎日色々なバリエーションで味噌汁を作れる。

* ホームフリージングを成功させるポイント

- ① 急速冷凍
冷凍に時間がかかるとうまみが逃げてしまう。
- ② 食材は「うすく、平らに」
肉は薄切り、ご飯は平らにし冷凍に時間がかからないようにする。
- ③ 空気に触れさせない
空気に含まれる水分が霜となりカビを発生させる。
ラップをしてから保存袋に入れる。(二重にすることが大切)

* ホームフリージングの手順

- ① 冷凍室に急速冷凍のエリアを作る(急速冷凍の機能がある場合はそれを使う)
- ② 100円ショップ等で売っているステンレスのトレーをそのエリアに設置する
- ③ 急速冷凍したい食材を入れ、上から保冷剤を置く
- ④ 食材が完全に凍ったら、トレーから出し通常の冷凍室に場所に移す

リメイク料理で時間の節約を

* 料理が残ってしまうなら、最初からリメイクする予定で作っていく

- ベースになる食材・調理から味付けをアレンジしていく(ポトフ、肉じゃが、カレーなど)
- 味の薄いものから濃いものにリメイクしていく
- 調理の途中で取り分けて冷凍し、別の料理へ変身させていく
例) ハンバーグ…通常より多めに材料を用意し、大きさを変えて冷凍しておく
→ハンバーガーの種、カレーの具、酢豚、ミートボール

おわりに

どうすれば無駄がなくなるか、常に意識することが大切
そうすれば発想が変わり、アイデアに結びつく
食べる事は一日三回、一生続く
料理することは頭を使うことであり、認知症予防になる
健康的に長生きすることにもつながる



食べきり運動協力店を紹介します

ULUWATU CAFE

富山市婦中町笹倉77-1
電話 076-465-2251



今年4月より新たに食べきり運動協力店の仲間入りをしました。

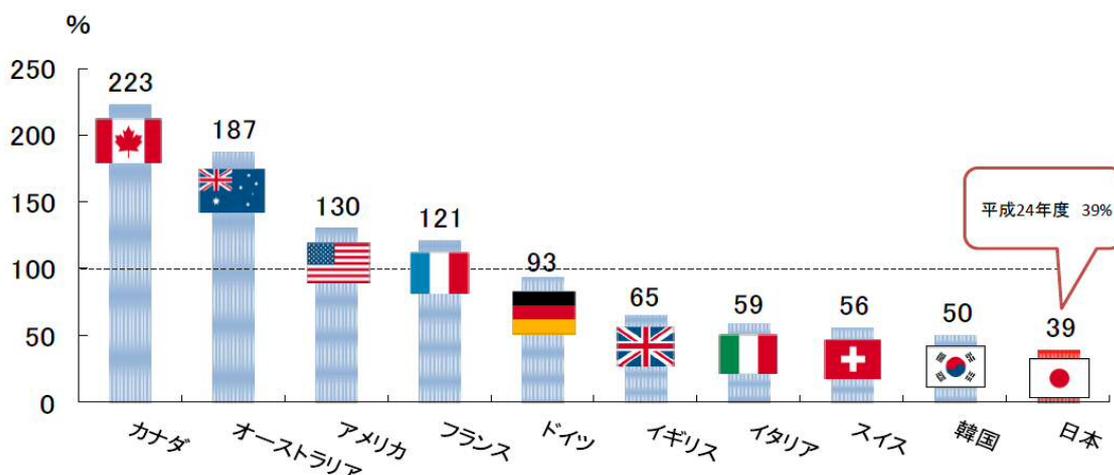
美味しいエスプレッソと、薪釜で焼く本格 PIZZA、パンケーキなどがいただけるお店です。バリ島出身シェフも在籍しており、本場のバリ料理も堪能できます。

毎日ランチを行っており、未就学児はドリンクサービス！！お子様用の食器、よだれかけ等の用意もあり、お子様連れのお客様が利用しやすい素敵なお店です。

平成24年度食料自給率について

平成24年度のカロリーベースによる食料自給率は、前年度と同率の39%になりました。

先進国と比べると、アメリカ 130%、フランス 121%、ドイツ 93%、イギリス 65%となっており、我が国の食料自給率(カロリーベース)は先進国の中で最低の水準となっています。



(資料) 農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算した。(アルコール類は含まない。)
ただし、スイスについてはスイス農業庁「農業年次報告書」、韓国については韓国農村経済研究院「食品需給表」による。

(注) 1. 数値は、平成21年(ただし、日本は平成24年度)

2. カロリーベースの食料自給率は、総供給熱量に占める国産供給熱量の割合である。畜産物については、輸入飼料を考慮している。

☆食材をムダにしないアイデアや食べきり料理、リメイク料理などのレシピを募集中です。
写真(画像)を添えてご応募ください。ご応募いただいた方には粗品を進呈いたします。

「おいしいとやま食べきり運動実行チーム」事務局
〒930-8510 富山市新桜町7-38 富山市消費生活センター
TEL 076-443-2123 FAX 076-443-2176 <http://tabekiri.jp>

