

# “食品ロス”の現状



「食品ロス」とは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のこと。

## 日本の食品ロス量



日本国内における年間の食品廃棄量は食料消費全体の3割にあたる約2,842万トン。うち、可食部分と考えられる食品ロス量は約646万トンです。これは日本人一人当たりが、毎日お茶碗1杯分(約139g)の食品を捨てていることと同じです。

約半分は家庭から



一人当たりの食品ロス量



## 食品ロスが引き起こす問題

**「環境問題」** 水分の多い食品は運搬や焼却で大量のCO<sup>2</sup>を排出し、地球温暖化の原因ともなります。

**「食料問題」** 世界の9人に1人が栄養不足(8億人)という現状で、一方では大量の食料廃棄物が処分されています。

これらのほか、循環型社会を構築し持続させることの弊害となる問題を引き起こす原因になっています。

農林水産省・環境省 食品廃棄物等及び食品ロスの量の推計値(平成27年度)

# “食品ロス”を減らすポイント

ポイント

1

## 買いすぎず

食品を買う量を事前にチェックする等、一手間でムダな買い物がなくなり冷蔵庫も家計もスリム化できます。

ポイント

2

## 使いきる

購入した食品を期限までに使いきったり、調理の際に注意すれば、ごみ削減になり、環境にもやさしいです。

ポイント

3

## 食べきる

1回で食べきれぬ量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、ムダなく食べきりましょう。



平成30年度岡山県事業  
岡山県環境文化部循環型社会推進課

# ごはん部門



最優秀

## MOTTAINAI・カムカム揚げ

レシピ作成:  
岡山市 岡本敏子さん

### 材料(2人分)

煮干し(出汁をとった後のもの) ……60~70g  
出汁昆布(出汁をとった後のもの) ……15~20g  
かつおぶし(出汁をとった後のもの) ……適量  
大豆水煮缶(又はドライパック) ……120g  
白ごま、青のり ……適量  
てんさい糖 ……大さじ2.5~3  
しょうゆ ……大さじ3  
みりん ……大さじ1  
日本酒 ……大さじ1  
豆板醤 ……小さじ1/3~  
揚げ油(2~3回使用後のものでよい) ……適量

### 作り方

① 出し汁をとった後の煮干し(はらわたは取り除いておく)は水分を半日位乾燥させてから(数回分冷凍しておくといふ)素揚げにする  
② 昆布はごく細く千切りにする  
③ 大豆の水煮は水分をよくきってから片栗粉をまぶし揚げ油で揚げておく  
④ かつおぶしはフライパンでから炒りしてばらばらしておく  
⑤ 鍋にAの材料と②の昆布を加えて煮立て、トロリと煮詰めたら①③を加えて全体をからめる  
⑥ 器に⑤を盛り、白ごま、青のり、④のかつおぶしをふる。彩りを添えるためお好みによりリーフレタス等の上に盛り付け

## これさえあれば

レシピ作成:  
久米郡 田中佑実さん

### 材料(2人分)

梅ジュースの梅 ……5粒ぐらい  
ラッキョ酢 ……大さじ3  
しそ ……10枚  
ネギ ……3本  
ゴマ ……大さじ2  
ミョウガ ……4~5個  
キュウリ ……1本  
ちりめんじゃこ ……20g

### 作り方

① 梅ジュースの梅を取り出し、包丁でこまかく切る。(シワシワのものは包丁ではずし、やわらかいものはつぶす)  
② しそは千切りにする  
③ ネギは小口切りにする  
④ ミョウガは千切りにし、酢水につけ、水気をしぼる  
⑤ キュウリはうす切りにし、塩をふってしんなりしたら水気をしぼる  
⑥ 具をすべて混ぜ、ラッキョ酢であえ、ゴマをふって完成



優秀



優秀

## ふんわりベジがんと

レシピ作成:  
岡山市 五賀洋佳さん

### 材料(2人分)

木綿豆腐 ……1/2丁  
卵 ……1/2個  
鶏ガラスープの素 ……小さじ1  
オイスターソース ……小さじ1  
片栗粉 ……大さじ1  
人参(皮つき) ……合わせて50g  
大根(皮つき) …… ※野菜炒めの残りOK  
ピーマン ……  
キャベツ ……  
豚肉 ……  
揚げ油 ……適量

### 作り方

① 豆腐は水切りするか、レンジで加熱しておく  
② 野菜は細かく刻む。(フードプロセッサーでも可)  
③ すべての材料をよく混ぜ、スプーンを使って揚げていく  
④ キツネ色に揚がれば完成! ※味付けしてある野菜炒めや煮物を使う場合、オイスターソースを控えるなどしてください  
※ソースや塩を添えて食べてもおいしいです



優秀

## おいしくカワったたきごみ井

レシピ作成:  
岡山市 なかしまさやかさん  
中島淳子さん

### 材料(2人分)

だいこんの皮 ……3cm×1周  
にんじんの皮 ……1/2本分  
キャベツの芯 ……少々  
ぶなしめじ ……1/4パック  
あげ ……1/2枚  
刺身醤油 ……1袋  
塩 ……少々

お米 ……1.5合  
ナスの皮 ……1本分  
あげ ……1/2枚  
ごま ……少々  
さざみねぎ ……少々  
オリーブオイル ……大さじ3  
イタリアンハーブミックス(塩) ……適量

### 作り方

① やさいの皮やあげを切って、ぶなしめじ、調味料を入れ、お米と一緒に炊く  
② ナスの皮、あげを切り、ねぎ、ごま、オリーブオイルとイタリアンハーブミックス(塩)で炒める  
③ ①の上に②を入れて出来上り



優秀

## パッと鮮やか! 彩りサラダ巻き

レシピ作成:  
岡山市 奈良井飛鳥さん

### 材料(2人分)

米 ……1.5合  
ぶどうの皮 ……1房分  
寿司酢 ……大さじ3  
寿司のり(板のり) ……2枚  
卵 ……1個  
きゅうり ……1/4本  
三つ葉 ……10本  
カニ風味かまぼこ ……6つ  
ツナ(オイル不使用) ……1缶  
マヨネーズ ……大さじ1  
塩(卵用) ……ひとつまみ  
しょうゆ ……適量

### 作り方

① 水200mlとぶどうの皮を鍋に入れ5分程煮出す。洗米後の米に煮汁と皮を入れ、炊飯器の目盛りまで水を足し、炊く  
② 炊きあがったら寿司酢を入れ、しゃもじで混ぜ、冷ます  
③ 卵は塩を入れて溶き、薄焼き卵にして細く切る  
④ きゅうりは縦に切り、種の部分も切りおとしておく  
⑤ 三つ葉はさっと茹で、冷水にとり、水気をきっておく  
⑥ ツナは水気をきり、マヨネーズと和えておく  
⑦ 巻きすの上に海苔、ご飯をのせて③~⑥の具と、カニ風味かまぼこを彩りよくのせる。巻き寿司の要領で巻き、1本を8等分に切る。お好みでしょうゆを添える

# おやつ部門



最優秀

## オレンジまるごとレアチーズケーキ

レシピ作成:  
総社市 森田満奈穂さん

### 材料(2人分)

オレンジ(国産) ……1個  
クリームチーズ ……100g  
プレーンヨーグルト ……100g  
クッキー ……10枚  
バター ……25g  
ハチミツ ……15g  
砂糖 ……60g  
ゼラチン ……2.5g  
水 ……75g

### 作り方

① オレンジを3等分に切り、真ん中の部分をうすく輪切りにし、水50mlと砂糖10gを鍋に入れてうす切りオレンジをならべ、おとしぶたをして煮る  
② 3等分にしたオレンジの残ったものを5mm角に切り、鍋に砂糖20g、ハチミツ、バター5g、水少々を入れ煮る  
③ クッキーを袋に入れ割り、バターを入れよく混ぜてケーキの型にしきつめる  
④ クリームチーズ、プレーンヨーグルト、砂糖をまぜ、熱沸でどかしたゼラチンをまぜ、オレンジも入れながら型に流し入れる  
⑤ 冷蔵庫で冷やしかためて②のをせたら完成

## どーナっとう?

レシピ作成:  
総社市 奥田裕子さん

### 材料(2人分)

納豆 ……1/3パック  
ホットケーキミックス ……50g  
卵 ……1/3個  
プレーンヨーグルト ……10g  
砂糖 ……10g  
味噌 ……3g  
揚げ油 ……適量  
粉砂糖 ……適量

### 作り方

① ボールに納豆、卵、プレーンヨーグルト、砂糖、味噌を入れ、泡立て器でよく混ぜる  
② ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで粉っぽさが無くなるまで全体を混ぜ合わせる  
③ ②をスプーンですくって丸くし、160℃の油に入れ、こんがり揚げる  
④ お好みで粉砂糖をかける



優秀



優秀

## かぼちゃまるごとふわふわケーキ

レシピ作成:  
岡山市 以南詩乃さん

### 材料(2人分)

かぼちゃ ……170g  
薄力粉 ……75g  
卵 ……3個  
バニラエッセンス ……1~2滴  
砂糖 ……(50g、20g)70g  
サラダ油 ……大さじ2  
水 ……40ml

### 作り方

① かぼちゃのわた、種を取り、種はローストしておく  
② 実とわたはレンジでチンしてつぶす  
③ 卵黄に砂糖を20g入れて、白くもったりするまで泡立てる  
④ 油を入れて混ぜてから水を入れてさっと混ぜる  
⑤ ふるった薄力粉をいれる。(だまが残らないように混ぜる)  
⑥ 卵白に砂糖50gをいれてメレンゲをつくる  
⑦ 卵黄生地にかぼちゃを混ぜる  
⑧ 3回くらいに分けてメレンゲを卵黄生地に混ぜる  
⑨ 型に入れ、お好みで表面に種をくだいたものを入れる  
⑩ オープンで焼く

## ぶどうの皮のガレット風と すりおろしすだちのヨーグルト

レシピ作成:  
倉敷市 藤原貞子さん

### 材料(2人分)

ぶどうの皮(デラウェア) ……1房分  
牛乳 ……20cc  
卵 ……1個  
ホットケーキミックス ……70g  
バター ……チューブで2cmくらい  
しぼりおわたすだち ……1個  
ガムシロップ ……2個  
ヨーグルト(無糖) ……大さじ4

### 作り方

① ぶどうの皮を包丁でみじん切りにし、すりばちでする  
② ①に牛乳、卵、ホットケーキミックス、バターを加え、混ぜる  
③ フライパンで焼き色がつくまで弱火で焼く  
④ すだちをおろし金ですりおろし、ガムシロップと混ぜ、ヨーグルトにのせる



優秀

## シャインマスカットの贅沢ゼリー

レシピ作成:  
笠岡市 築地信さん

### 材料(2人分)

シャインマスカット ……10粒  
水 ……120ml  
砂糖orてんさい糖 ……30g  
白ワイン ……30ml  
お湯 ……50ml  
ゼラチン ……2.5g

### 作り方

① シャインマスカットの傷んでいる部分を取り除く。傷んでいる部分が多い粒は刻んでおく  
② 水、砂糖を煮立たせる。白ワインを加え、アルコールが飛ぶまで煮立たせる  
③ ②にお湯で溶かしたゼラチンを加え、冷ます  
④ グラスに刻んだシャインマスカットを敷き、粒のままのシャインマスカットを入れる  
⑤ ④に③を注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やしたら完成



優秀