

【一番印象的だったこと】

- ・カブの皮がやわらかくておいしい！
- ・肉巻きおにぎりがおいしい！
- ・人參ソテーが調味料なしでおいしい！
- ・カッテージチーズがこんなに簡単に作れる。
- ・カブをいろいろな料理に使えたこと。
- ・人參本体をピーラーでやるのが初めて。
- ・人參ご飯が色もきれいで家でやってみよう。
- ・ホエイを飲み物に入れるのがびっくり。
- ・メニューが多くて作れるのかなと思ったけど、協力して作れた。
- ・自分で作って食べられた。
- ・ホエイのことを初めて知った。
- ・カッテージチーズなど新しいメニューを作れた。
- ・うす味にして、調味料も減らせて調味料ロスも削減できた。
- ・食品ロスがたぐささんあったこと。
- ・ホエイがジュースにあっておいしかったこと。
- ・カブの頭も再利用した方がいい。
- ・子供たちの活躍。世代が幅広いこと。
- ・肉巻きおにぎりを作ってみたいだったので勉強になった。

【野菜のことで学んだこと】

- ・野菜がおいしい。地産地消が大切。
- ・料理次第で皮までおいしく食べられる。
- ・鮮度がいいのでそのまま食べられた。
- ・しょう油あらいを初めて聞いていいなと思った。水分をしぼるとこういう感じで食べられると知った。
- ・人參をピーラーで簡単においしく食べられた。
- ・カブの下から上まで全部食べられるのが良かった。
- ・野菜を皮ごと調理できる。家でやってみよう。
- ・人參が味付けなしでおいしかった。
- ・人參が工夫一つでおいしく食べられることを知った。
- ・カブの葉っぱも食べられるのを初めて知った。

【食品ロスを減らす工夫で学んだこと・家でやっていること】

- ・皮はそのまま使う。
- ・野菜の皮を捨てないで使うのを当たり前にする。
- ・食べ残さない。
- ・食べられる量だけ買う。
- ・野菜を冷蔵庫にすぐ入れない。下ごしらえが大事。
- ・野菜を切り分けて冷蔵庫に入れる。
- ・キノコは冷凍する。
- ・そろそろ期限切れの野菜などをいろいろに使う。
- ・残りそうなお味噌汁に入れる。
- ・大葉などしょうゆ漬けに、人參の皮は浅漬けに、ドライパセリを作る。
- ・ブロッコリーなど一度にまとめて湯がく。
- ・ネギ、パセリは冷凍する。
- ・人參の皮を捨てていたけど、おいしく食べられた。
- ・ネギの根っこを水に差しておく。
- ・調味料がなくてもおいしく食べられたので、中食がなくてもいい。
- ・残った食材をリメイクしておいしく食べる。
- ・切れ端をなんでもみそ汁に入れてみる。
- ・二人分の買い物は割高になる。
- ・フードドライブがもっとあるといい。
- ・人參・カブの味が出ていて組み合わせが良かった。
- ・チーズ作りをやってみよう。
- ・野菜を長持ちさせる袋を買って使っています。
- ・しおれたキャベツはヌカミソに漬けている。



第3回ごみゼロカフェ 開催報告

ごみゼロカフェ NEWS

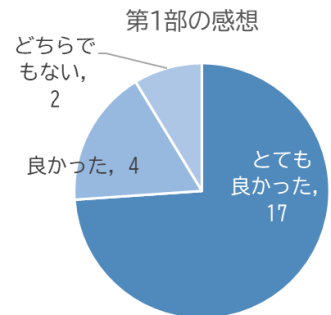


食品ロス削減のためのお話と調理実習

第3回では、食品ロスを毎日の生活の中でいかに減らしていくかの課題について、講義と調理実習を行うことで、毎日の生活のヒントが学べる内容で開催しました。
小学生からシニア世代の幅広い参加者には、講座を通して、過剰除去を減らす・野菜を丸ごと調理・賞味期限への意識等のポイントを体得していただきました。

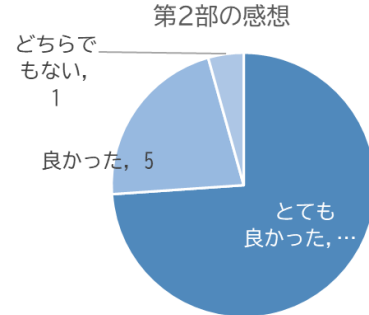
第3回ごみゼロカフェ 参加者の感想

第1部(講義)について



- ・食品ロスはこんなにすごかったことを知った。
- ・実情を知ることができた。
- ・ロスになる野菜があつて残念。
- ・もっと現状の話をしてほしかったのと、人によって食品の食べられる食べられないが変わると思う。
- ・知識になった。
- ・参考になった。
- ・必要な量だけ用意することが大事。
- ・野菜は冷蔵庫へ入れる前に下ごしらえする。
- ・新しい視点を身に付けられた。
- ・ロスという言葉では不十分な気がする。人間のわがままな気がする。
- ・野菜を皮ごと調理したり、必要な分だけ量り売り等すぐに実践できる方法が分かり良かった。
- ・意識づけになりました。
- ・短時間に分かりやすい説明を聞くことができた。
- ・数字を示していただけて分かり易かった。
- ・絵があつて分かり易かった。
- ・分かり易かった。

第2部(調理)について



- ・肉巻きおにぎりがおいしくて家でも作りたい。
- ・自分で作って自分で食べられたから。
- ・調理の工夫や素材そのものの味を生かした料理がとてもおいしかった。
- ・味を実感しながら食品ロスを減らす方法を学べて良かった。
- ・みんなで協力しておいしく食べられた。
- ・地元の野菜のおいしさですべて食べることができると再認識できた。
- ・活発に意見交換できた。
- ・子どもたちも頑張っている。
- ・しょう油洗いなどいろいろなことを学べた。企画ありがとうございました。
- ・皮までおいしく食べる。
- ・自分にはない視点で話をされていたのが良かった。
- ・肉巻きおにぎりが気になっていたので教えていただけて嬉しかった。
- ・人參ソテーの作り方を教えていただきやってみようと思う。
- ・楽しくおいしく作れた。
- ・おいしかった。説明をしっかり聞いた。
- ・先生の説明が分かり易くいろいろな人の意見を聞いて良かった。
- ・新しいことをいろいろ学べた。
- ・新しい料理を知った。
- ・食品ロスの実習なのにカブの頭をバツサリと廃棄してしまったのは悲しい。
- ・みんな優しく、スタッフさんも分かり易く説明してくれた。
- ・色々な人と交流できた。
- ・今まで知らないことを知れたし、知らない人と友だちになった。

その他意見・要望等

- ・野菜が新鮮でおいしかった。
- ・食品ロスのことが講義と調理実習でよくわかったのでもう後生かしていきたい。
- ・昔、米がないときに多量にタイ米を輸入して捨てたことを教訓にするべき。
- ・なるべく食品ロスが出ないようにしていたつもりだったが、まだまだできることがあることが分かった。
- ・いろいろ学ばせていただきありがとうございました。しょう油洗い、カッテージチーズを作ったり、人參ご飯肉巻きおにぎりも作ってみよう。

- ・中食市場が拡大し、青果を購入することが減ってきているのでカット野菜や冷食を用いてどう生かしていくのが大事だと思う。
- ・多摩区で料理教室をやりたい。
- ・同じグループの方たちと楽しくできて嬉しかった。
- ・楽しかったです。ありがとうございました。

第1部(講義)

食品ロスと野菜のおはなし

食品ロスの現状や、野菜のお話を分かり易く説明していただきました。



講師 神奈川県ふるさとの生活技術指導士
新堀 智恵子 氏

第2部(調理実習)

～余った食材を有効活用～ 食ロス削減クッキング

野菜も無駄なく使った調理方法で、美味しいメニューが完成しました。



第3回 ごみゼロカフェ 開催概要

- 《開催日時》 2024年3月9日(土)10:00～13:00
- 《開催場所》 高津市民館 料理室
- 《参加者》 27名(大人23名 子ども4名)
- 《内容》 “食品ロス”をキーワードに、講義と調理実習の2部構成で開催した。子どもからシニア世代までの幅広い年代の参加者が参加し、楽しく美味しく学習した。

～川崎市内の女性農業担い手グループ“あかね会”で活動し、料理教室等も開催している神奈川県ふるさとの生活技術指導士 新堀 智恵子氏を講師に迎え、講義と調理実習の2部構成で開催しました～

“あかね会”とは…

1997年5月に結成し、行政の支援のもと市民や女性農業家同士のネットワークづくりや、様々な活動の基礎となる組織形成など精力的な活動を展開し、現在は野菜や花木、採卵鶏、酪農等幅広い分野で生産に携わる25名の会員が活動中。

“神奈川県ふるさとの生活技術指導士”とは…

県では、農家・農村地域に受け継がれてきた生活技術を伝承している人を“ふるさとの生活技術指導士”として認定。郷土に伝わる生活文化の継承活動を通して広く県民との交流を図り、都市農業の理解や進行を目指している。



第1部(講義)

食品ロスと野菜のおはなし

講師からは、食品ロスを削減するポイントについて、「食品ロスとその現状について」「野菜の保存方法」等を分かり易く説明いただき、第2部での実際の調理実習でのポイントにもつながりました。



〈新堀 智恵子 氏による講義〉
食品ロスの現状も含め、とても有意義な内容でした



〈講義中の参加者の様子〉
クイズ形式も交え、子ども達も楽しく学ぶことができました

〈主な講義内容〉

- 食品ロスとは
- 日本の食品ロス量
- 食品ロスによる影響
- 食品ロス削減の目標
- 野菜の保存方法のポイント



NO-FOODLOSS PROJECT

〈講師からは“ろすのん”の紹介もありました〉

農林水産省の食品ロス削減国民運動のロゴマーク“ろすのん”の紹介。
この名前は、食品ロスをなくす(non)という意味で、外見の真ん中の赤丸は「お皿」を、下の二本線は「お箸」をイメージしています。

食品ロスとは？

食べられる状態にもかかわらず廃棄されてしまう食品のこと

令和3年度の農林水産省発表の資料によると、廃棄処理法における食品廃棄物は、523万トン
日本人の1人当たりの食品ロス量は1年間で約42kg
1人当たり毎日お茶碗1杯分を捨てているのと近い量になります。

～ごみゼロカフェサポーターになりませんか？～

“ごみゼロカフェ”は、様々な市民が施設見学や講師からのお話を通して、ごみの減量化・資源化について考えるイベントとして年3回開催します。カフェのようにくつろぎながら意見交換し、ごみの減量化のアイデア出しをしていきます。“ごみゼロカフェ”では、ワークショップの進行や受付等運営のお手伝いをしていただく“ごみゼロカフェサポーター”を募集しています。

▼サポーターの詳細はこちら▼

川崎ごみゼロカフェ



第2部(調理実習)

～余った食材を有効活用～ 食ロス削減クッキング

実際の調理実習では、世代の違う参加者同士で協力し、食材を無駄なく使用した6品を完成させました。講師からの食品を無駄なく使うポイントも興味深く、参加者からもとても好評でした。



講師からの調理のポイントを熱心に聞く参加者たち



子ども達も積極的に参加しました

〈当日のメニュー〉

- 人参1本を無駄なく使う
“人参ご飯の肉巻きおにぎり”
“人参のリボンソテー”
- 残った牛乳も無駄なく使える
“カッテージチーズとトマトのサラダ”
“ホー利用のオレンジジュース”
- かぶをまるごと使った
“かぶの味噌汁”
“かぶの塩漬け”



完成した料理は、楽しく試食しました。

