

特集

おいしく減らそう 食品ロス



クローズアップ P6 | バスケットボール日本代表を応援しよう P8 | さいたま市立病院が生まれ変わります 他

各種手続き、窓口に関するお問合せなどは

さいたまコールセンター（8時～21時、年中無休） ☎ 048・835・3156 FAX 048・827・8656

市報さいたま11月号は、令和元年11月1日を含む前4日間で、全戸に配布しています。なお、11月号は62万4,800部作成し、広告料収入を差し引いた市の負担は、1部当たり26円（配布費用を含む）です。
2019年（令和元年）11月号 Vol.223 | 発行：さいたま市 編集：広報課 〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 ☎ 048・829・1039 ㊟ 048・829・1018

おいしく減らそう

↑良の品ロス



スープづくりで
生活を楽にする

— スープ作家

有賀 薫さん



PROFILE

有賀 薫さん(55)

スープ作家。さいたま市在住。スープに関する執筆や講演のほか、食材の使い方や調理の仕方での新たな実験をする「スープ・ラボ」などのイベントを開催。著書に『帰り遅いけどこんなスープなら作れそう』『スープ・レッスン』など。

有賀 薫さんは、8年前から毎朝レシピを変えながら作り続けたスープがなんと2,800食に達したというスープ作家。冷蔵庫

庫に眠っているあらゆる野菜や肉がその材料になることから、スープを家庭の日常に取り込めば、無駄な食材は自然と減らせると言います。有賀さんのスープづくりから食品ロスを減らすコツを学びましょう。

スープは残った野菜で
際限なく作れる

— スープづくりを始めた
きっかけを教えてください。

8年前、息子が大学受験をむかえていたんですね。追い込みの時期なのに、朝ちつとも起きて来ないで朝寝ばかりしていたんですよ。ちょっと活を入れよ

う、それならスープがいいかなって思ったんです。たまたま前日に残った野菜があったので、ミネストローネのようなスープを作り、寝ている息子に声を掛けました。「すごくおいしいスープができたんだけど、食べに来ない」って。そうしたらすんなり起きてきたの。寒いから温かいスープに反応したんでしょうね。それで翌日もスープを用意したら起きてきたので、それからずっと朝食に出すようにしたんです。

そのうちスマートフォンでスープを撮影し、調理法をSNSで発信するようになりました。心掛けたのは同じスープを作らないこと。思っていた以上に無理なく毎日違うものができるんです。でもよく考えてみたら、出汁は煮干しや昆布、あるいはコンソメや中華出汁もあるし、肉からも出汁が取れる。油にしてもサラダ油やごま油、バターで味が違ってくる。しかも野菜には旬があって、季節の変化とともに種類は切り替わっていく。それに余った野菜は何でも材料になる。それらの組み合わせでスープは際限なく生み出せることに気が付いたんです。

ええ、冷蔵庫に残っている野菜を刻んで鍋に入れて煮込めば、簡単にスープになりますよ。肉にしたって一切れしか残っていません。肉がなかったら、他の料理だと家族みんなに振る舞えないけど、スープならその一切れを細かく刻んで入れれば何とかかなる。

冷蔵庫の中の賞味期限ギリギリの食材でも使い方はあります。例えば牛乳は、そのまま飲むのは抵抗があっても、スープにするために加熱すれば問題ない。あるいは少し古くなった野菜はサラダには向かないかもしれないけど、スープの材料にはなりますよね。



賞味期限ギリギリでも
使い方次第

野菜は余ったもので
いいんです。



INFORMATION

スープ・レシピ | 有賀 薫さんのnote

📄 <https://note.mu/kaorun/m/me9ca8fc37def>

有賀さんのスープを他にもつくってみたい方は上記のURLをチェックしてみてください！



食品ロスを減らすコツは
下ごしらえ

食品ロスを減らすうえで、
食材の扱い方にもコツは
あります。

お勧めしたいのは作り置きですね。例えばキノコは種類だけでなく、シメジやエリンギなど何種類か合わせたほうがおいしい。だからといって一回で使いきれないので、その場合は無駄にしてしまわないようばらして冷凍しておく。キノコは冷凍しても味が落ちないんです。

肉なら私は塊で買うことにしています。豚肉なら茹でて、冷蔵庫に入れておく。それをチャーハンの具にするなら細かく刻むし、ラーメンに乗せるなら薄切りにする。肉の煮汁は

スープに使えます。

下ごしらえして冷蔵庫に入れておけば、後の調理が楽になるから、食材を残さなくなるんです。野菜もとりあえずまとめて洗っておけばいい。料理のたびに洗うと面倒じゃないですか。下ごしらえによって料理を楽にすること。これが食品ロスを減らすコツです。

そういう意味ではスープも手軽に短時間でできるので楽。私が提案する方法なら調理時間は早ければ10分〜15分、長くても20分〜30分です。しかも野菜は1、2種類あれば十分。スープは作るのが面倒と思われるがちですが、じつは生活を楽にしてくれる料理なんです。ぜひ一度試してみてください。

さいたま市食品ロス削減プロジェクト

食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。日本では、国連WFP（世界食糧計画）による「世界全体の食糧援助量」の約2倍に相当する年間約643万トンもの食品ロスが発生しています。市が平成29年度に行った調査では、市内の家庭から年間約1万4,000トンの食品ロスが発生していることが分かりました。市民1人あたりに換算すると、毎日「お寿司1貫分（約30グラム）」。わたしたち一人ひとりが食べ物を大切にすれば、食品ロスを限りなくゼロに近づけることができます。次のページからは食品ロスを削減するためにわたし

たちが今できることを学んでいきましょう。市が取り組んでいる「Saitama Sunday Soup（日曜日は食べつくスープ!）」をはじめ、誰でも家庭で気軽に行ける食品ロス削減に向けた取り組みを紹介します。

1人1日あたり

30g

さいたま市の食品ロスは…



まだ食べられる食品が捨てられている!



食品ロスの現状と 私たちにできること



市内の家庭から出る食品ロスは年間約1万4,000トン。そのうち、なんと約60%が手つかずの食品です。食べ切れない量を購入し、気付いたときには消費・賞味期限が切れてしまっていたことはありませんか?食品ロスを減らすことは家庭の無駄を減らすことにもつながります!削減のコツを、スープ作家の有賀 薫さんに聞きました。

ACTION

1

まずは基本の買い方・整理術を身につけよう!

食品を無駄にしないようにするにはまずは必要以上に買わないことが肝心。上手な買い物や冷蔵庫の整理方法など、食品ロスを出さない生活術を身に付けましょう。

《 冷蔵庫の整理術 》



▶ 手前と奥を使い分け

まず手前と奥をマスキングテープなどで区切りましょう。すぐ使うもの、賞味期限が近いものは手前に、長く食べられる保存食品などは奥に置くようにすれば使い忘れ防止になります。

▶ 食材別に段を使い分け

鮮度が確認しやすい段に、肉や魚など生鮮食品を置きましょう。また、食材のジャンル別に「指定席」を設けておけば毎度探す手間が省けます。場所を検討する際は、奥に置いた食材の出し入れがスムーズになるよう配置を意識しましょう。

▶ 野菜室の有効活用

使いかけの野菜は手前の引き出しに収納しましょう。買ったばかりの大きな野菜は下の段へ。野菜の位置を決めて、早く使うべきものを分かりやすくすることが大切です。



《 お買い物のコツ 》

▶ まとめ買いをしない

「まとめ買い」や「セットでお得」などの商品は極力買いません。お得かもしれませんが、使い切れずに捨ててしまったら損することにも。必要な時期に必要な分を見極めて買い物をすることを心掛けましょう。

▶ メインから選ぶ

スーパーに着いたら、まず肉・魚売り場へ。食事のメインになる食材を選び、それに合った野菜・副菜を考えて売り場に向かうようにします。そうすると必要な食品だけを購入するので「うっかり買いすぎ」を防ぐことができます。

▶ 食品は陳列棚の

手前からとる

スーパーの陳列棚、鮮度を求めてついつい奥の方から食材を選んでいませんか?その日、その夜に食べきるものであれば賞味期限が「本日まで」でも手前から選ぶことを心掛けましょう。こんな小さなアクションが、スーパーでの食品廃棄削減につながります。

ACTION

2 それでも余った食材は スープにして食べきろう!

1週間の最後に余った食材を活用しておいしいスープを作ってみましょう。使いかけの野菜やお肉も細かく刻めば立派なスープの材料になります。

INFORMATION

Saitama Sunday Soup 日曜日は食べつくスープ!

さいたま市では、おいしく楽しく食品ロスを減らす新しいライフスタイルとして、手をつけずに捨てられることが多い「野菜」などの生鮮食材を、日曜日の夜にスープにして食べつくそうという解決策を提案しています。

冊子を資源循環政策課、各区情報公開コーナーなどで配布中! ※市ホームページでダウンロードもできます。Instagramでは、皆さんが作った食べつくスープを紹介しています。



冊子



Instagram



有賀 薫さんのレシピも複数掲載しています。

まずは表紙のかぶと牛乳のスープをつくってみようかな



Recipe /

肌寒い朝にぴったり! 鶏とかぶのホワイトシチュー

残ってしまった牛乳と好きな具材を組み合わせれば、簡単ミルクスープの完成! 冷えた身体もほっこり温まる!

【材料(2人分) 所要時間 30分】

鶏もも肉	1枚(約350g)
たまねぎ	1個
かぶ	中2個
にんにく	1片
牛乳	150ml
小麦粉	大きじ2と1/2
サラダ油	大きじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
水	500ml

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩とこしょうを振っておく。たまねぎは細めの串切りにする。かぶは葉としっぽを切り落として4~6つ割りに。かぶの葉は1/2個分を4cm幅に切っておく。にんにくはつぶしておく。
- 鍋にサラダ油とたまねぎ、にんにくを入れ、中火で色づかないように炒める。そこに小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。水500mlを最初は大きじ1~2ぐらいつづ加えては混ぜて伸ばし、ある程度伸びたら残りの水と鶏肉とかぶを加える。
- 沸騰したらアクを取り、弱火にしてときどき混ぜながら12分~15分ほど煮込む。かぶの葉を加えてさらに3分ほど煮る。牛乳150mlと塩小さじ1を加え(塩は一度に全部入れずに、まず2/3ぐらい入れて少しづつ足すとよい)、味を見て塩とこしょうで調える。

スープは問題解決の万能食

今度の日曜日は
「食べつくスープ」に
しませんか?



日曜日
家族の時間が
あたたまる

冷蔵庫が
スッキリ片づいて
気持ちがいい!



具だくさんで
栄養バランスも
いい

ACTION

3 もったいないけど食べきれない! フードドライブに参加しよう!

どうしても食べきれない食品はどうか。市では保存食品や乾物など家庭で消費しきれない食品を回収し、フードバンク埼玉を通じて福祉施設などへ寄付する「フードドライブ」を実施しています。ぜひ、市内6か所の回収窓口やイベント回収を利用して、フードドライブに参加してください!

回収窓口 市役所 資源循環政策課、北区総務課、大宮南部浄化センター(見沼区上山口新田)、桜環境センター(桜区新開)、アーバンデザインセンターみその(緑区下野田)、岩槻菓紗里 藤宮 本町店(岩槻区本町)

対象食品 次の全てを満たす食品
▶賞味期限2か月以上(イベント回収は1か月)
▶未開封 ▶常温保存可能 ▶破損していない

余った食品がポイントに! フードシェア・マイレージの流れ

回収窓口のうち「アーバンデザインセンターみその」又は「岩槻菓紗里 藤宮 本町店」でフードドライブに参加すると、地域商店などで使える「たまぼんポイント」がたまります。

