

丸の内の名店がリレー提案。
フードロス”捨てない”レシピ集


GOOD
RE:CIPE
BOOK
from 丸の内



三菱地所、農林中金等の大丸有エリアに拠点を置く企業および団体が連携し、企業の枠を超えてSDGs※への取り組みを深化、発信する取り組みを始動しました。新型コロナウイルスの感染拡大によって今まで以上に“都市の持続可能性”や“都市の役割”が問われています。持続可能な社会を形成する為に必要な要素は何か。SDGsを切り口として真摯に見つめ直し、5つのテーマに基づく様々なアクションを通じて、SDGsモデル都市の構築を目指します。

※SDGs (Sustainable Development Goals 持続可能な開発目標) とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標 (MDGs) の後継として、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。



A photograph of a man in a dark suit and glasses sitting at a small, green, folding table on a paved sidewalk. He is looking towards the camera. The sidewalk is lined with lush green trees, and other people can be seen in the background. The scene is bright and sunny.

東京を舞台にした新しいかたちのマナー向上プロジェクトを推進してきたTokyo Good Manners Projectが、継続的に取り組んでいるテーマの一つがフードロス。

今回は、大丸有SDGsACT5と連携し、私たちが普段の暮らしの中で実践できるフードロス削減に向けたアクションのヒントを、一冊のリーフレットに束ねました。

料理のクオリティはもちろん、サステナビリティに対する意識も高い、丸の内では活躍する食のプロフェッショナル達に協力を仰ぎ、余った食材を有効活用して作る絶品レシピと、食材を上手に使い切る工夫や賢い保存方法まで、自宅でも気軽に取り入れられそうなアイデアを特別にシェアしてもらいました。

フードロスの問題は、自然環境の保全はもちろん、飢餓や貧困の解消、健康的な暮らし、倫理的な経済活動など、SDGsが内包する社会課題の多くに直接関わる、とても大切なイシューであることは間違いありません。

とはいえ、肩肘張ってストイックに向き合うだけでは長続きしないもの。

日々の暮らしの中で、一人ひとりができる範囲で、楽しみながら、フードロスへの配慮を積み重ねることが課題解決の一番の近道だと私たちは思っています。

このレシピブックを相棒に、“もったいない”を“もっと美味しい”に変える癖、ぜひ、身に付けてみて下さい。

GOOD RECIPE BOOK

SPECIAL INTERVIEW

フードロスを減らす
最初の一步は、自分で料理を作り、
食材と向き合うこと。

「アンティカ・オステリア・
デル・ポンテ東京店」
ステファノ・ダル・モーロさん



食のサステナビリティへの意識が強い丸の内では、10年以上前から丸の内に店舗を構えるシェフらで発足した「丸の内シェフズクラブ」を中心に、未来を見据えた新しいレストランのあり方や環境との共生に関わる取り組みを推進してきました。

シェフズクラブのメンバーの1人でもある、「アンティカ・オステリア・デル・ボンテ東京店」のシェフを務めるステファノ・ダル・モーロさんに、日本のフードロスの現状や解決の糸口についてお話を伺いました。

ステファノさんはイタリアのヴェネト州出身で、日本在住歴は27年。生活の中で無理なくエコロジーへの配慮が浸透していたというイタリアの食文化との比較の中で、そのヒントが少し見えてきました。

——SDGsへの関心の高まりとともに、クローズアップされることも増えた日本のフードロスの問題をステファノさんはどう見えていますか？

ステファノさん 日本は、特に東京は皆が忙しくて時間がないですね。そうした社会に合わせて、コンビニやデパ地下、ファーストフードで、いつでも簡単に食事が手に入っているようにになっています。惣菜や弁当を買っても、急に友達に食事に誘われて無駄になったり、自炊もしたりしなかったりなので、冷蔵庫の食材も結局廃棄することになる。選択肢が多くて便利な一方で、多くの食材が犠牲になっていると思います。サステナブルといえないですね。

——イタリアの生活と比べるといかがです？

ステファノさん イタリアでももちろんフードロスの問題はありますが、家庭でのロスは全然少ない。私が暮らしていた街では、みな家で食

べることがほとんど。私の家では母親が1週間分の食卓の献立をいつもイメージしていて、冷蔵庫の横に紙で貼っていましたよ。今日はパスタ、明日は魚、次の日はリゾットにしようとか。1回の買い物で必要な分の食材を購入して、それを1週間で使い切るってのがわりと当たり前だったので、家庭での生ゴミはほとんどなかったですね。

——フードロスを減らすために日本の食文化へのアドバイスがあれば教えてください。

ステファノさん 日本人も、もっと食事をちゃんと作る時間を取った方がいいですね。そしてゆっくり食べる。自分で作れば、食材への意識も変わるし、ゆっくり食べれば、自分の食べられる量もわかる。それと、こんなに便利じゃなくてもいい。(笑) イタリアではスーパーでもコンビニでも夜7時には閉店してるし、そもそも土日はお休みがほとんど。お腹が減ってもすぐに食事が手に入らない。だから自分で作って家族で食卓を囲むことが普通なんです。

——丸の内からフードロス削減を発信することについては？

ステファノさん 丸の内は飲食店の選択肢はたくさんあるけど、イタリアン、フレンチ、ピストロ、和食とスタイルや中身が重複してなくて、バランスが保たれているのが好きです。街づくり自体が無駄がなくエコですね。海外からのワーカーも増え、グローバル化されてきて、サステナビリティに対する意識も高くなってきました。コンビニでもビニール袋をもらわず、エコバックを持ち歩く人も増えてきていますね。この街からフードロスに対する取り組みを積極的に推進していけば、他の街にも波及していくと思いますよ。

もったいないを、もっと美味しく
丸の内シェフズ、レシピリレー



アンティカ・オステリア・デル・ポンテ東京店 ステファノ・ダル・モーロさん



丸の内では活躍する料理のプロフェッショナルたちに、余った食材を“美味しい”に変える、とっておきのレシピをご紹介します。トップバッターは、巻頭インタビューでも登場いただいた「アンティカ・オステリア・デル・ポンテ東京店」でシェフを務める、ステファノ・ダル・モーロさんです。

イタリアで2番目に三ツ星を獲得した名店「アンティカ オステリア デルポンテ」の「最初で最後の支店」として2002年に丸ビルにOPEN。旬の食材にこだわった本場のイタリアンが多くのお客さんから支持される、丸の内を代表するグランメゾンです。



サステナブルに対する意識が高いイタリア出身のシェフだけあって、ステファノさんの食材を無駄に扱わない姿勢は徹底しています。予約台帳を1週間前から厨房内で共有することで、仕入れのロスを抑止。野菜やお肉の端材なども前菜やソースにアレンジすることで、食材を余すことなく使い切るのは当たり前のことだそうです。



「日々の営業の中で、廃棄するものは、卵の殻ぐらいです。(笑)うちのレストランは本当に生ゴミが少ない。コースメニューの組み立ての時点で、例えばエビだったら、身の部分をメインに、頭や殻は出汁を取ってパスタのソースにしたりと、食材を丸ごと活かす方法をいつも考えているので。」

アンティカ オステリア デル ポンテ 東京店
東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビル 36F
03-5220-4686 <https://www.anticaosteriadelponte.jp/>
昼 月～金 11:30-15:30(L014:00)
土日祝 11:30-16:00(L014:30)
夜 月～土 17:30-23:00(L021:00)
日祝 17:30-22:00(L020:30)



ステファノさんに教えていただいたのは、ブロッコリーやズッキーニ、キャベツの端材を使った、イタリアの家庭料理「ポルペッティ」。イタリア版お好み焼きのような料理で、余った野菜のヘタや芯をみじん切りにして叩いて、そのままパン粉と卵で焼き上げたもの。ビールやワインのちょっとしたおつまみにぴったりなのだそう。「野菜は何でもよいです。皆さんの冷蔵庫の中に眠っている、古い人参やキャベツがあれば、すぐにできます。ペコリーノチーズやトマトソースをかけるのがおすすめです。」

材料(5人前/1人前150g(50g×3))

野菜	300g
(ズッキーニの芯 ブロッコリーの芯 キャベツの硬い葉 など)	
ペコリーノチーズ (又はパルメザンチーズ)	50g
小麦粉	50g
全卵	1個
ドライパン粉	50g
塩、胡椒	適量

※キャベツの葉など硬いものは軽く湯がいておくのと他の材料と馴染みやすい。

作り方

- 野菜をみじん切りにしてボールに入れる、残りの材料を全て加え塩・胡椒で味を調え混ぜ合わせる。
 - フライパンを中火にかけ50gずつスプーンですくい入れる、両面を色付くまで焼く。
(チーズが入っていて焦げやすいので注意！)
- ※お好みでトマトソースやチーズを添えても振りかけても美味しく召し上がれます。



もったいないを、もっと美味しく
丸の内シェフズ、レシピリレー

NO.2

サンス・エ・サヴール 鴨田 猛さん

続いて登場するのは、丸の内きってのフレンチの名店「サンス・エ・サヴール」の料理長を務める、鴨田猛さんです。

「サンス・エ・サヴール」は、ミシュラン三つ星を獲得した、南仏モンペリエで活躍する双子の天才シェフ、ブルセル兄弟による初の海外出店で、2002年に丸ビル35階に開店。「異色の組み合わせ」をコンセプトに、食材を最大限に活かしながら、酸味、甘み、香りを繊細に組み合わせた料理で多くの美食家を魅了しています。

ブルセル兄弟のDNAを受け継ぎ、絶大な信頼を得ている鴨田料理長。その信条は、自分の足で全国各地を訪ね、よい食材を作る生産者を探し、生産者らとの信頼関係を構築すること。そうした態度が必然的にフードロスを抑えることにつながっているといいます。

「生産者さんの努力や思いを知っているから食材を無駄にするなんてことはあり得ない。頻繁にコミュニケーションを取っているので、市場に回せない規格外の野菜があれば、すぐに連絡がきます。それを僕がお預かりし、その食材を軸にメニューを組み立てたりしています。」



Sens & Saveurs (サンス・エ・サヴール)
東京都千代田区丸の内2-4-1丸ビル35F
03-5220-2701
<https://www.hiramatsurestaurant.jp/sensetsaveurs/>
昼 11:00-15:30(LO13:30)
夜 平日 18:00-22:30(LO20:30)
土日祝 17:30-22:30(LO20:30)

野菜の皮・茎で作ったブイヨンで煮出す
ジャガイモとブロッコリーの
ピソソワーズ

鴨田さんが教えてくれたのは、ジャガイモの皮やヘタなど、野菜をすべて捨てることなく煮出して作る、フランス料理の夏の定番スープです。ポイントは、皮やヘタを直接煮出すのではなく、その前に、一度食材を揚げることで「揚げることで野菜の水分が飛んで、旨味が凝縮されます。そのひと手間を加えるだけで、食材の香りの立ち方が断然違います。」と鴨田さん。

材料(4人前)

男爵いも	300g	水	1L	リコッタチーズ	適量
ブロッコリー	1個	牛乳	200cc	塩	適量
玉ねぎ	1/2個	アンチョビ	1本		
ベーコン	2枚	オリーブオイル	適量		

作り方

- ジャガイモの皮を剥く。
- ブロッコリーの茎と房を切り離す。
- ブロッコリーの茎の下から半分くらいまでスライスする。
- スライスにしたブロッコリーの茎とジャガイモの皮を中温の油で4分ほど揚げてペーパータオルなどで油をしっかりときる。(水分を飛ばし香りと旨味を凝縮させる。)
- 4の揚げた野菜とベーコンスライスを鍋に入れ、1Lの水と共に20分ほど弱火でブイヨンで煮出す。(グツグツ沸かさない。味に雑味が出ちゃう。)
- 5の間に野菜をカット。ジャガイモとブロッコリーの茎残り半分を1cm角に。玉ねぎは頭からヘタに向かって薄くスライスする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎのスライスとブロッコリーの茎を弱火でしんなりするまで火を通す。
- 7に角切りにしたジャガイモの3分の2と5のブイヨン(揚げた皮等ごと)を加えてジャガイモが煮崩れる手前まで火を煮込む。
- 残りの3分の1のジャガイモとブロッコリーの房を塩茹でする。
- 8と茹でたブロッコリーの4分の3をミキサーにかけ、滑らかになったら牛乳を加えて、塩で味を整えボールへ移しよく冷やす。
- 残りのジャガイモとブロッコリーをボールに入れて細かく刻んだアンチョビとオリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- 冷やしたスープを器に流し、11の野菜をその上に盛り付ける。
- 仕上げにリコッタチーズ(ヨーグルトでも可)とオリーブオイルをたっぷりかけて完成!



もったいないを、もっと美味しく
丸の内シェフズ、レシピリレー



有楽町 microFOOD&IDEAMARKET 比嘉康洋さん

続いて、とっておきのレシピを教えてくれるのは、「有楽町micro FOOD & IDEA MARKET」（以下、micro）の飲食部門を統括する料理人、比嘉康洋さん。

microは、2019年12月に有楽町にOPEN、「好奇心が交差する市場」をコンセプトに、様々な人やアイデア、文化、食に出会える多機能施設で、実験的な取り組みやサービスを展開しています。

「そもそも、この施設は、よりよい社会を作るためのプラットフォームなので、根底にはSDGsの理念に沿ったサステナビリティへの高い意識がありますね。」と比嘉さん。

当然、フードロスに対する姿勢も拔かりありま

せん。シェフの経験や勘を頼りに食材の発注量や仕込み量を判断するという従来の飲食業の慣習を捨て、「EBILAB」という、AIによる来店予測システムを採用。天候データやこれまでの売上げ、過去の来店客数などの情報から、より精度の高い来客数を予測することで、「発注し過ぎ」「作り過ぎ」を未然に防いでいるそうです。

「これまでのように選択肢をたくさん用意することも大事ですが、事前予約という習慣がもっと浸透すれば、当然ロスが減るので、飲食店にとっても、自然環境的にもサステナブルになる。この場所は、実験の場なので、ただお客さんを待つという、飲食店の在り方とは違うモデルを模索していきたいと思っています。」と比嘉さんは語ります。



有楽町 micro FOOD&IDEA market

東京都千代田区有楽町1-10-1 有楽町ビル1F
03-6206-3196 <https://yurakucho-micro.com/>
平日 8:00-21:00 土日祝 10:00-21:00



野菜くずの出汁「ベジブロス」を使ったチキンカレー



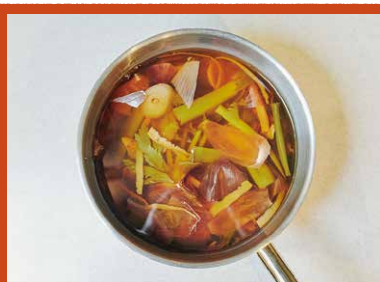
比嘉さんが教えて下さったのが、余った野菜の皮やヘタをふんだんに使った出汁「ベジブロス」を使ったチキンカレー。お店の定番メニューでもあるインドネシア風カレー「カレオ」に少しアレンジを加えたスペシャルメニューです。「水の代わりに、この野菜出汁を使えば、コクが全然違うはず。野菜の皮はポリフェノールなど栄養価が高いので、健康的にもいいですよ。」

材料(4~5人前)

- A** バター 25g / にんにく(スライスカット) 25g / 玉ねぎ(スライスカット) 250g / 生姜(スライスカット) 40g / 青唐辛子(みじん切り) 3g / レモングラス茎(みじん切り) 25g
- B** 八角 1個 / コリアンダーシード(粒) 大さじ 1/2 / ブラックペッパー(粒) 小さじ 1/2 / ナツメグ(パウダー) 小さじ 1/2 / クミン(粒) 大さじ 1/2 / クローブ(粒) 小さじ 1/2 / カルダモン(粒) 大さじ 1/2 / ターメリック(パウダー) 大さじ 1
- C** ベジブロス 400cc / ココナッツミルク 400cc / 砂糖 25g / 塩 8g / 醤油 12g
- D** チキン(一口大にカット) 300g / フードロスになりそうな野菜の端材 適量

作り方

Aを全て鍋に入れて、中火でしんなりするまで炒める。**B**を全てミルキキサーに入れて細かく粉砕して、**A**の鍋に入れる。**C**を全て**A**の鍋に入れ、ミキサーで攪拌する。**D**をフライパンでよく焼いて**A**の鍋に入れ、弱火で10分煮込む。
※仕上げにセロリの葉のみじん切りやナッツをちらし、ビクルスを添えて完成。



材料

野菜の端材 200g位

- (人参皮・ヘタ 20g / 大根皮・ヘタ 20g / 玉ねぎ皮 20g / 赤玉ねぎ皮 20g / セロリ葉 5g / 椎茸いしづき 15g / 長ネギ(固い葉) 40g / トマト 40g / ジャガイモ皮 20g
水 3L

作り方

材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したら弱火にして30分煮込みザルで濾して完成。

※フードロスになる野菜の皮やヘタでとったベジブロスはスープや煮込み料理の出汁として使用します、料理にコクや旨味・様々な栄養分が加わりより美味しく仕上がります。

※野菜の皮にはえぐみや苦味の強い野菜はむかないので入れ過ぎに注意。



もったいないを、もっと美味しく
丸の内シェフズ、レシピリレー



Marunouchi Happ. Stand & Gallery 立花智さん

最後は、「Marunouchi Happ. Stand & Gallery」(以下、Happ.)のフードディレクターを務める、立花智さんにレシピを教えていただきます。

Happ.は、2018年5月に丸の内にOPENしたパブリックカフェ。丸の内の就業者、来街者の方が普段使い出来るフードスタンドと、“これまで丸の内になかったモノ・コト”をコンセプトに企業や地域とコラボレーションして展開するPOPUPギャラリーが一体となったお店です。

店舗が接する仲通りで、新しいワークプレイスの在り方として「キャンピングオフィス」を実施するなど、常に先進的な価値を発信する拠点だけあって、フードロスはもちろんSDGsに対す

る取り組みにも積極的です。

フードロスの発生を最小限に抑えるため、一つの食材を、お客さんに喜んでもらえるよう工夫を凝らして多数のメニューで展開。ロスが出た場合でも、例えば野菜の端材ならば、フルーツを加えてハーブウォーターにして提供するなど、お店独自のセンスで活用しています。

「これからTAKE OUTも増えてくると思うので、容器もすべて再生資源に切り替える予定です。街のHUBとして、SDGsに沿ったアクションをどんどん推進していきたい。そうしたことも僕らの大事な役割の一つだと思っているので。」と立花さんはいいます。



Marunouchi Happ. Stand & Gallery

東京都千代田区丸の内2-5-1丸の内二丁目ビル 1F
03-6206-3343 <http://marunouchi-happ.jp>
平日 8:00-22:00(LO food21:00/drink21:30)
土日祝 11:00-20:00(LO food19:00/drink19:30)

セロリの葉のペーストと

野菜端材のタルタルソースの

サーモンサンドイッチ



立花さんが提案してくれたのは、セロリの葉のペーストと余った野菜の端材で作ったタルタルソースを使った、色鮮やかなサーモンサンドイッチ。セロリはそのまま食べるよりもペーストにすることで香りが立ち、使い勝手もよくなるそうです。「 Grillしたお肉のソースにしてもOKだし、パスタのジェノベーゼソースとしても活躍するはず。冷凍もできるので、ぜひ試してみてください。」

材料 (1人前)

食パン	2枚
スモークサーモン	40g
アボカド	1/4個
赤キャベツ (千切り)	15g
セロリの葉のペースト	15g
端材を使ったタルタルソース	15g
バター	適量

作り方

- 1 食パンの片面に常温で柔らかくしたバターを塗る。
- 2 クッキングシートを敷き、食パン、セロリの葉のペースト、サーモン、アボカド、タルタルソース、赤キャベツ、食パンの順にのせて潰さないように軽くおさえる。
- 3 包丁で縦半分にカットする。

端材を使ったタルタルソース・材料

卵	2個	キャベツの芯の	適量
マヨネーズ	適量	ピクルス	

キャベツの芯のピクルス・材料

キャベツの芯	1個分	塩	小さじ1
酢	60cc	ローリエ (ホール)	適量
水	60cc	黒こしょう (ホール)	適量
砂糖	大さじ1/2		

作り方

- 1 キャベツの芯を少し厚めに切り、容器に入れる。
- 2 ピクルス液の材料を全て合わせ入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、カットしたキャベツの芯が入った容器に注ぎ、一晩おく。

作り方

- 1 卵を茹でてゆで卵を作る (茹で時間10分)。
- 2 キャベツの芯のピクルスを5mm角に刻む。
- 3 ゆで卵の皮をむいて潰し、マヨネーズ、刻んだピクルスと混ぜ合わせる。

セロリの葉のペースト・材料

セロリの葉	50g	にんにく	1/2片
無塩ピーナツ	8粒	塩	小さじ1/3
オリーブオイル	50ml		
パルメザンチーズ	小さじ1/3		

作り方

フードプロセッサーに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。



WHAT IS THE Food Loss?

インフォグラフィックで
フードロスの現状を知ろう

丸の内の名店による“捨てない”レシピをご紹介しましたが、そもそも“フードロス※”ってよく知らない・・・という方に分かりやすくインフォグラフィックでフードロスの現状を解説します！いままでなんとなく聞いたことはあったけど、詳しく知らなかった方必見です。これを知るとより食のサステナビリティについて理解を深め、みなさん一人ひとりがフードロス削減に取り組み“捨てない”意識が芽生えることを願っています。また、その意識が家計にも環境にも優しく、循環した社会がつけられていくのです。

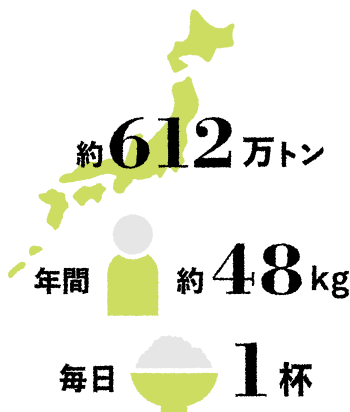
※本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品



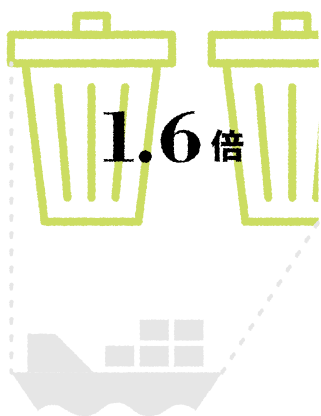
1年間で世界でつくられている食料のおよそ1/3が捨てられているといわれ、その量は約13億トンといわれています。13億トンの食料をつくるために使用する土地は約140億ha、水も約250km³も使うとされています。



日本での食品廃棄物は年間で約2550万トンといわれています。



日本において、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品（フードロス）は約612万トンといわれています。これは日本人1人あたり年間約48kgにも相当します。毎日お茶碗一杯分（約132g）を捨てている計算になります。



日本で廃棄される食品は、世界中で飢餓に苦しむ人々へ向けた世界の食料援助量（年間約390万トン）のおよそ1.6倍ともいわれています。

およそ $\frac{1}{2}$ (約46%)



食品ロスは、「事業系食品ロス」と「家庭系食品ロス」に分けられ、612万トンのうち、実に半分近い量（284万トン）が一般の家庭から排出されています。その中でも特に野菜が多く、その他に調理加工品や果物といわれています。

今日からできることをはじめよう

いかがでしたでしょうか。数値でみるとフードロスの多さが一目瞭然です。実際には、野菜や果物の皮を剥きすぎたり、肉や魚の本来食べられる部分を捨ててしまったり・・・数値以上の量も想像できます。飲食店での食べ残しも大きな問題ですが、まずは家庭から“捨てない”意識で普段のお買い物や料理を心がけていきましょう。続いては、Tokyo Good Manners Project オリジナルレシピもご紹介いたします。最後には食材の保存方法についても解説します。



セロリの葉のポタージュ

材料(2人分)

セロリの葉	2本分
玉ねぎ	1/2個
バター	8g
オリーブオイル	大さじ1
水	2カップ
塩	少々
牛乳	50ml

栄養

ビタミン、カリウムなどバランス良く含み、茎より葉の方が栄養が多いのでぜひ活用を。

作り方

- 1 セロリの葉を少し水にさらしアク抜きをし、1cm幅に切る。たまねぎはスライスにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとバターを入れ熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 3 セロリの葉を加えてさっと炒め、水を加え一煮立ちさせ、火から下ろす。
- 4 粗熱がとれたら、ミキサーでピューレ状にして鍋に戻入れ、牛乳を入れながら弱火にかけ塩で味を調える。



しいたけ軸のアヒージョ

材料(2人分)

しいたけの軸	10枚分
にんにく(みじん切り)	1かけ
赤とうがらし	1本
パセリ(ドライ)	少々
塩	適量
オリーブオイル	大さじ4

栄養

しいたけの軸はビタミンDや食物繊維が豊富でカサと同じくらい栄養があり、しいたけの香り成分レンチナンは免疫力もアップさせるとか。

作り方

- 1 しいたけの軸を1.5cm幅に切る。
- 2 赤とうがらしを半分に折り、種を取り出しておく。
- 3 小さめの鍋にオリーブオイル、塩、にんにく、唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったらしいたけの軸を加え、しんなりするまで火にかける。
- 4 仕上げにパセリを散らす。



人参の皮のきんぴら

材料(2人分)

人参の皮	2本分
赤とうがらし(輪切り)	適量
ごま油	大さじ1/2
いりごま	適量
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- 1 人参の皮を細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、中火で1を炒める。
- 3 しんなりしてきたら調味料をすべて合わせ入れ、汁気がなくなったら火から下ろして器に盛る。
- 4 仕上げにいりごまをふりかける。

栄養

皮にも食物繊維やビタミンCなどの栄養があり、便秘改善や高血圧予防にも◎



りんごの皮のジャム

材料(2人分)

りんごの皮	2個分
きび砂糖	30g
レモン汁	小さじ2
水	大さじ2
シナモンパウダー	適量

栄養 がん予防や免疫力を高めるβ-カロテンが野菜の中でも抜群に含まれ、特に皮付近に集中している。

作り方

- 1 りんごの皮を1cm幅に切る。
- 2 鍋にりんごの皮を入れ、砂糖、レモン汁、水を入れて火にかけて、10分ほど煮詰める。
- 3 全体がしんなりしたら密閉容器に入れる。



How To Keep & Stock!

意外と知らない? 食材に適した保存方法

セロリ



冷蔵保存 —— 保存期間約1週間
葉と茎を切り離し、キッチンタオルで包み、ラップでしっかり覆う。深めの容器などに入れ、冷蔵庫に立てて保存する。

保存性を高めるには葉と茎を分ける



冷凍保存 —— 保存期間約1ヶ月
葉と茎はそれぞれ保存袋に入れて、茎は薄切りなどにカットして保存する。

にんじん



冷蔵保存 —— 保存期間約2~3週間
湿気や乾燥を防ぐため、1本ずつ新聞紙に包み、保存袋に入れて立てて保存するのがよい。

水気をよく拭き取るのが保存のコツ



冷凍保存 —— 保存期間約1ヶ月
いちょう切りやせん切りなど食べやすい形にして、保存袋になるべく平らになるように入れて冷凍する。

レシピをご紹介してきましたが、それぞれの食材の保存方法をご存知ですか？
 “捨てない”ためには正しい食材の保存方法を知り、より長持ちさせてムダなくおいしく
 使い切ることが大切です。ここでは、レシピに使用した食材の保存方法をご紹介します。

しいたけ



冷蔵保存 ————— 保存期間約1週間

しいたけは湿気に弱いため、1つずつカサを下にしてキッチンタオルに包み、保存袋に入れて冷蔵する。

カサを下に向けて保存すると長持ち



冷凍保存 ————— 保存期間約1ヶ月

しいたけは凍ったままでもカットできるので、そのまま丸ごと保存袋に入れて冷凍するのがおすすめ。

りんご



冷蔵保存 ————— 保存期間約2ヶ月

エチレンガスが他の食材を痛めてしまうので、保存袋におしりを下にして入れて袋の口をしっかり閉める。

りんごは他食材と触れずに保存するのが基本



冷凍保存 ————— 保存期間約1ヶ月

皮をむき、種を取り、食べやすくカットして保存袋に重ねず、並べて入れる。

SDGsとフードロス、と私たち

SDGsとは

「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称であり、2015年9月に国連で開かれたサミットの中で世界のリーダーによって決められた、2030年までの達成を目指す国際社会共通の目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上に「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ことを誓っています。



フードロス削減が 貢献できるゴール

世界で生産される食料の3分の1が廃棄されるフードロスの問題を解決することは、貧困や飢餓、水、衛生、生産、消費、環境などとも密接に関わり、SDGsが掲げる多くのゴールに貢献できます。



私たちが、まず貢献できるゴール

私たち生活者がまずコミットできるのは、12番目のゴール「つくる責任、つかう責任」。フードロスの半分以上は家庭内から発生します。消費期限や賞味期限を元に過剰な購入を防いだり、購入した食材はできるだけ廃棄を出さず、食べきる料理を作ったり、外食時にも食べられる量を注文するなど、「つかう責任」を日々の暮らしの中で意識することで、ゴールの達成に近づけます。



○ Tokyo Good Manners Project



東京をより魅力的な都市へ

<https://goodmanners.tokyo/>

Tokyo Good Manners Projectは“マナーを守ろう”といった話法でマナー啓発をするものではありません。なぜなら、東京のマナーの良さは世界から認められ、評価されているからです。東京で暮らす一人ひとりが自分たちのグッドマナーに誇りを持ち、東京を訪れる世界中の人々に文化としてのグッドマナーを楽しんでもらうために、本プロジェクトは“TOKYO GOOD”というコンセプトを掲げさまざまな人々と、さまざまなアクションを起こしていきます。

🐦 @TGMP2020 📘 Tokyo Good Manners Project 📷 tokyo_good_manners_project

ごはん **福**
Lucky Relations

毎年世界で生産される食料のおよそ3分の1が廃棄される・・・日本でも、このフードロスの問題が年々深刻化しています。ただしこの問題、私たちの意識と行動を少し変えるだけで解消できることなのかもしれません。「もったいない」という言葉や、「残りものには福がある」と考える文化。日常に根ざした文化をヒントに、一人ひとりが食べ方や買い方、使い方にちょっと工夫をすること。Tokyo Good Manners Projectでは、フードロスの解決に向けた取り組みを『福ごはん』と名づけました。さまざまなアプローチで問題の解決に挑戦し、より魅力的なまちを作っていく取り組みです。

GOOD RE:CIPE BOOK

from 丸の内



Tokyo Good
Manners Project



丸の内  SDG ACT5

