

まるごと食べきり  
🍴🍷

# 野菜活用 ハンドブック

お得に賢く最後まで使う

野菜ごとの  
保存方法…P3

食品ロスをなくす

使いきり  
チェックリスト…P12

ムダなくすっきりさせたい

冷蔵庫収納…P13

うまみをギュッと保存

干し野菜の作り方…P4

傷めがちな野菜を救出!

しなしな野菜の  
復活方法…P11

# 食品ロスとは？

## 食品ロス=本来食べられるのに捨てられてしまう食品

日本では年間約600万トンもの食品ロスが発生しています。内訳を見てみると、家庭から出る食品ロスと、レストランなどの飲食店、食品販売店などから出る事業系の食品ロスがおおむね半々くらいの割合で出ています。

## 全員が毎日「お茶碗1杯分のごはん」を捨てている

世界には、ご飯を満腹に食べられない人が8億人もいると言われています。日本は多くの食べ物を輸入に頼っている一方で、全国で発生する食品ロスの量を一人あたりにすると、全員が毎日、お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになります。

食べ物を捨てるということは、それを購入した金額も無駄にしているということです。さらには捨てる費用までもがかかってしまいます。まずは、食品ロスを意識することが、行動を変えるきっかけとなり、自分の生活にもプラスになります。令和元年10月には「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されました。この機会に自分の家から出る食品ロスについて考えてみませんか？

1年間で発生する  
食品ロス約600万トン  
||  
東京ドーム約5杯分



東京ドーム(体積約124万m<sup>3</sup>)  
農林水産省ホームページより

# 「組成調査」から分かる秋田市の食品ロス

秋田市では、市民のみなさんがどのような種類のごみを出しているかを調べ、今後どうやってごみを減らしていくかの参考に「組成調査」を年4回行っています。

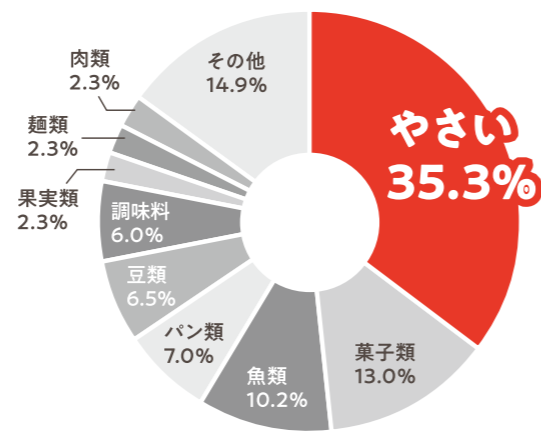
市内の集積所に出されたごみを、全域から100袋選び、個人を特定できない形で実施した調査から分かってきた秋田市の食品ロスの現状をお知らせします。

## 毎日ごみ収集車13台分の食品ロスが発生

秋田市の家庭ごみは、年間約57,000トン排出されています。組成調査の結果などから推計すると、残念ながら秋田市では年間約9,000トン、1日あたり約25トンもの食品ロスが発生しています。これは、毎日ごみ収集車13台分の食べられる食品が捨てられていることとなります。

### ●食品ロスの品目(手つかず食品)

令和2年8月の調査時



## 秋田市で一番多く

## 捨てられている食品は「野菜」!!



### コラム 「組成調査を終えて」

採用1年目職員

想像していたよりも多くの量の食品ロスが出ていることに驚きました。具体的な種類を見ると、大量のご飯や特に傷んでいない野菜、手つかずのお肉などまだまだ食べることができそうなものばかり。もったいないと思うと同時に自分の生活の中でも見えていないふりをしているだけで、同じことをしているのではないかと思います。食品ロスを出さないために何をすべきかをよく考えて生活していきたいです。



# 秋田市で捨てられがちな野菜ランキング

- |            |              |                |
|------------|--------------|----------------|
| 1位   なす    | 2位   トマト     | 3位   ミニトマト     |
| 4位   きゅうり  | 5位   じゃがいも   | 6位   ししとう      |
| 7位   インゲン  | 8位   ごぼう     | 9位   ピーマン      |
| 10位   もやし  | 11位   さやえんどう | 12位   長ネギ      |
| 13位   キャベツ | 14位   大根     | 15位   ジャンボインゲン |

令和元年5月～令和2年8月 6回の調査より

## 意外と知らない!?

## おいしく最後まで!

## 野菜の使い切り

秋田市組成調査で廃棄が一番多かったのが「野菜」です。傷んでしまう前に、野菜をおいしく使い切る方法、料理の時短ポイントを、野菜ソムリエプロの鈴木まり子先生に聞きました。



マリアージュキッチン  
主宰 鈴木 まり子

栄養士  
野菜ソムリエプロ  
飾り巻き寿司マスターインストラクター  
秋田テルサ料理教室講師  
各種イベント・出張料理教室開催

### 野菜の使い切りポイント!

この野菜はこういう食べ方という先入観を持たずに、いろんな使い方にチャレンジしてみてください。鍋物に向いていると思っていた野菜もサラダなどの生食が意外と美味しいこともあります。一つのレシピでも食材の組み合わせを考えてアレンジしていくとレパートリーも広がり、楽しいですよ。保存する場合は野菜が新鮮なうちに冷凍するのがポイントです。まずは“やってみる”ことが大事です。

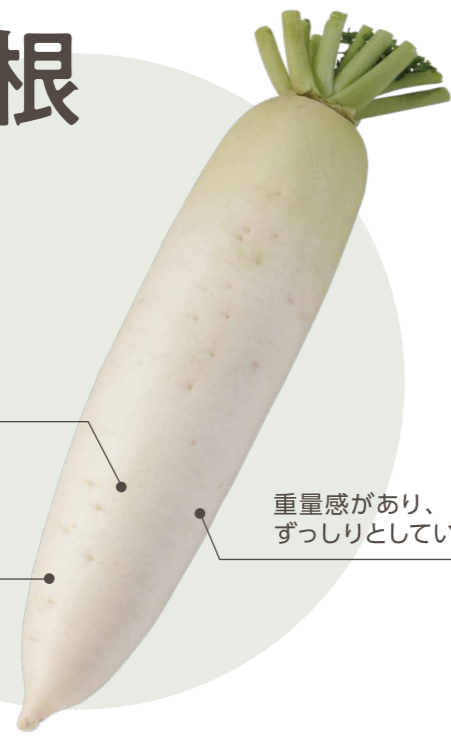
### 時短ポイント!

道具選びも時短のポイントに。電子レンジとフードプロセッサー、圧力鍋が私の三種の神器。煮物を作ったり、水分を飛ばしたりするときも電子レンジでできます。道具によっても料理のバリエーションが広がります。

詳しい野菜の保存方法や使い切りレシピはP3から!



# 大根



おいしい大根は…

肌が白くつやとほりがある。

ヒゲが少なく肌が滑らか。

重量感があり、ずっしりとしている。

## 保存方法

【丸ごと保存】  
葉が付いている場合は切り分けて、新聞紙に包んで冷暗所で保存。  
●保存できる期間の目安：1か月

【カット保存】  
ラップで包み冷蔵庫に。  
●保存できる期間の目安：3～4日

## 冷凍方法

輪切りにして茹でてから冷凍しておく  
と、味がしみやすくなるので次回料理  
するときの時短に。大根おろしにして  
から冷凍するのもオススメ。解凍せず、  
そのまま、みそ汁や酢の物に使える。  
●保存できる期間の目安：1か月

## 大根使い切りレシピ

- ◆材料(2人分)  
大根……………200g  
片栗粉……………50～60g  
ねぎ(青い部分)……20cm  
桜エビ……………大さじ2  
とろけるチーズ……50g  
塩・こしょう……少々  
サラダ油……………適宜
- 大根をおろしてボウルに入れ、片栗粉、塩・こしょうをする。
  - ねぎを粗刻みにしたら、1.にねぎ、桜エビ、とろけるチーズを加えて良く混ぜる。
  - フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、2.を両面こんがり焼く。
  - 付けタレのわさびしょう油をつけていただく。
- \*付けタレ\*  
しょう油……………適宜  
わさび……………適宜



作り方動画  
公開中!

秋田市 野菜活用ハンドブック 検索

### チーズ大根もち



## 冬野菜の具だくさん 塩麴スープ

- ◆材料(4人分)  
玉ねぎ……………1/2個  
大根……………10cm  
にんじん……………1/3本  
かぼちゃ……………1/8個  
厚切りベーコン  
(厚さ1cm程度)……1枚  
にんにく(みじん切り)…1かけ
- オリーブ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々  
薄口しょう油……………大さじ1
- \*A(スープ)\*  
塩麴……………大さじ3  
水……………4カップ

- 玉ねぎ、大根、にんじんは1cm角に切り、かぼちゃは種とワタを除いて1.5cm角に切る。
- ベーコンも1cm角に切っておく。
- 鍋にオリーブ油、みじん切りにしたにんにく、ベーコンを入れて弱火で炒め、ベーコンから油が出たら1.を入れ中火で炒める。
- 3.にAを入れてふたをし、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 塩・こしょう、薄口しょう油を加えて味を調える。



LOOK!

大根は葉も皮もまるごと食べられます。葉は電子レンジで水分を飛ばし、しらす、干しエビと一緒にふりかけにして、薬味として使ったり、冷や奴の上にのせたりしてもおいしいですよ。



# 干し野菜

意外と簡単!

## 干し野菜にすると…

ちょっと干すだけでも、うまみや甘みがアップ!  
切り方や厚さ、干し時間を変えれば、さまざまな食感が楽しめます。  
早く火が通るので時短に。味もしみやすくなります。  
干し野菜にしてから冷凍すると保存するときも長持ち!



ちょい干し  
(2～6時間)

### 保存できる期間

冷蔵 で3日～1週間

冷凍 で2～3週間



しっかり干し  
(2～3日)

### 保存できる期間

冷蔵 で3週間～2か月

冷凍 で1～3か月



例えば…

最初は大根からチャレンジ!

## ① 切る

洗ってから、しっかり水気を取ります。  
濡れた包丁・まな板で切ったり、切った後に野菜を洗ったりしないよう注意。



## ② 干す

ザルを使うのが基本ですが、お皿にキッチンペーパーを敷いてもOK。  
重ならないように干します。  
陽が当たり、風通しのよいところならどこでもOK(ベランダや室内でも可)。  
晴れた日の午前10時～午後3時頃まで。何日か干す場合でも夕方には室内へ。



## ③ 使い方

そのまま、煮物、炒め物、汁物などに使えます。  
干し野菜で漬物を作ると食感も変わり面白いです。  
特別なレシピではなく、今まで料理に使っていた野菜を干し野菜に変えるという感覚でOK!



大根を厚く切ったものは、味がしみるので、おでんにもオススメです。



切り干し大根にするときは、皮付きのまま好みの太さの干切りにしてざるに広げてカラカラに天日干しします。



# 白菜

おいしい白菜は…

持った時にずっしりしていて重量感がある。

黒い斑点は栄養過多になったものに現れる。食用には差し支えない。



葉がみっちり詰まっている。



カット物は切り口がみずみずしく平らなもの。

## 保存方法

- 【丸ごと保存】  
新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存。  
●保存できる期間の目安：3～4週間程度
- 【カット保存】  
ラップで密閉し冷蔵庫に。  
●保存できる期間の目安：1週間

## 冷凍方法

- 生の葉は細切りにし、塩もみして水気を絞る。茹でたものは切り、水気を軽く絞る。どちらも小分けにしてラップに包む。
- 保存できる期間の目安：1か月

## 白菜使い切りレシピ

### 白菜とリンゴのサラダ

- ◆材料(4人分)  
白菜(2～3枚)……………150g  
りんご(フジなどの赤)……1/4個  
きゅうり……………1/2本  
塩……………少々

- \*ドレッシング\*  
りんご(すりおろし)……1/8個  
たまねぎ(すりおろし)……大さじ1/2  
ワインビネガー……大さじ1と1/2  
オリーブ油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1/4  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々

- 白菜は縦半分にしてせん切りにする。りんごは芯を取り、皮付きのまま2mm位のいちょう切りにする。きゅうりも2mm位の輪切りにする。
- 1.を塩少々を入れた水にさらし、水気をしっかり取る。
- ドレッシングを合わせる。
- 2.を器に盛り3.をかける。



作り方動画公開中!▶



作り方動画公開中!▼



### さば味噌煮缶と野菜の味噌煮込み

- ◆材料(2～3人分)  
さば味噌煮缶(大)……………1缶  
白菜……………1/4株  
しいたけ……………4枚  
にんじん……………1/3本  
厚揚げ……………1枚  
ねぎ……………1本  
しょうが(すりおろし)……1かけ
- だし汁……………3カップ  
酒……………大さじ2  
味噌……………大さじ2～3  
すりごま(白)……………大さじ2



鍋物や漬物、キャベツの代わりにロール白菜にするのもオススメです。サラダは千切りにすると芯の部分のシャキシャキした食感を楽しめます。干し野菜にするときは芯を残して大きめに切るか、葉を1枚1枚とって干します。スープにしたり、中華あんかけにしたりするとおいしいです。



- 白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。しいたけは、いしづきを取り4つに切る。にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切り、厚揚げは食べやすい大きさに切って、熱湯を回しかける。
- 鍋にだし汁を入れて中火で煮立てる。さば味噌煮缶、酒、味噌、しょうがを入れ、しいたけ、にんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 2.に白菜、厚揚げ、ねぎを加え、仕上げにすりごまを入れる。

# かぼちゃ

おいしいかぼちゃは…

皮にツヤがあり、固くて、重みがある。

下の部分がオレンジ色になっている。

ヘタは枯れて乾き、周りがくぼんでいる。



## 保存方法

- 【丸ごと保存】  
収穫後、10℃前後の風通しのよい所に置くと追熟する。  
●保存できる期間の目安：冷暗所で2～3か月
- 【カット保存】  
ワタと種を除き、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存。電子レンジで加熱すると簡単に煮物になります。  
●保存できる期間の目安：1週間

## 冷凍方法

- 一口大に切って、電子レンジで加熱または蒸してから保存袋に入れて冷凍。または電子レンジで加熱し、皮を取り、熱いうちにつぶして、保存袋に平らに入れて冷凍。スープやお菓子づくりに。  
●保存できる期間の目安：1か月

## かぼちゃ使い切りレシピ

### かぼちゃのパンケーキ



- ◆材料(4枚分)  
ホットケーキミックス……200g  
絹豆腐……………150g  
卵……………1個  
牛乳……………50cc  
砂糖……………大さじ1  
溶かしバター……………10g  
かぼちゃ……………1/8個  
粉砂糖……………適量  
ケーキシロップ……………適量  
ホイップクリーム……お好みで  
ミント……………適量

- ボウルに絹豆腐を水気を切らずに入れ、泡だて器でツブツブがなくなるまで良く混ぜる。卵、牛乳、砂糖、溶かしバターを加えてさらに混ぜ、最後にホットケーキミックスを入れよく混ぜる。
- かぼちゃは5mmほどの厚さで一口大にして茹でる。
- フライパンを弱めの中火で温め、1.の生地を直径12cmの円形に広げる。表面が少しプツプツしてきたらかぼちゃをのせて焼き、裏返して1～2分焼く。これを4枚焼く。(かぼちゃを生地に混ぜ込んでも良い)
- 皿に盛り、ケーキシロップ、粉砂糖をかけ、ミント、お好みでホイップクリームを添える。

## 保存方法

- 【丸ごと保存】  
新聞紙に包み冷暗所に立てて保存。  
●保存できる期間の目安：1週間
- 【カット保存】  
3等分にして水で濡らしたキッチンペーパーで下半分を包み、保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室に立てて保存(または冷凍)。  
●保存できる期間の目安：1週間

## 冷凍方法

- 小口切り、ぶつ切り、細切りにしたものを小分けにしてラップに包み冷凍。みじん切りはラップに小分けまたは、平らにして使う分だけ割って取り出す。  
●保存できる期間の目安：3～4週間



ねぎをしっかり干し野菜にしたものはカレーやソース作りに役立ちます。

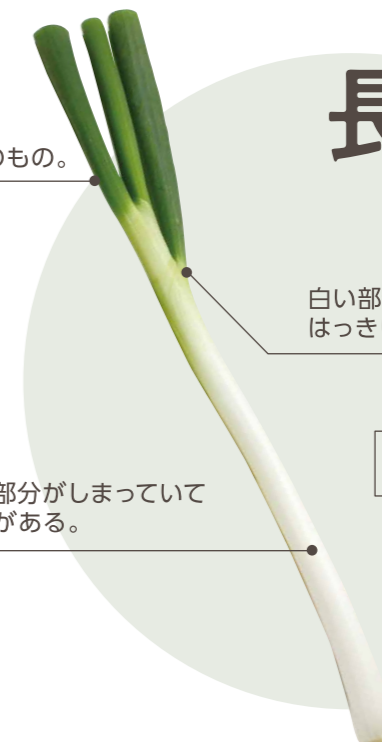
# 長ネギ

先まで緑色のもの。

白い部分と緑の部分の差がはっきりしている。

白い部分がしまっていて弾力がある。

おいしい長ネギは…



# なす



## 保存方法

【丸ごと保存】  
新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。  
●保存できる期間の目安: 3~4日  
※冷やし過ぎるとちぢむ→(P11参照)

【カット保存】  
水気を取りラップでピタッと包み、冷蔵庫の野菜室で保存(変色しやすいので、早く使い切る)。  
●保存できる期間の目安: 3~4日

## 冷凍方法

ヘタとガクを落とし、縦半分切って、ラップでピタッと包み、空気を抜いて保存。凍ったまま食べやすい大きさに切る。焼きなすにして皮をむいて、または漬物にしてラップに包んで冷凍もできる。  
●保存できる期間の目安: 1か月

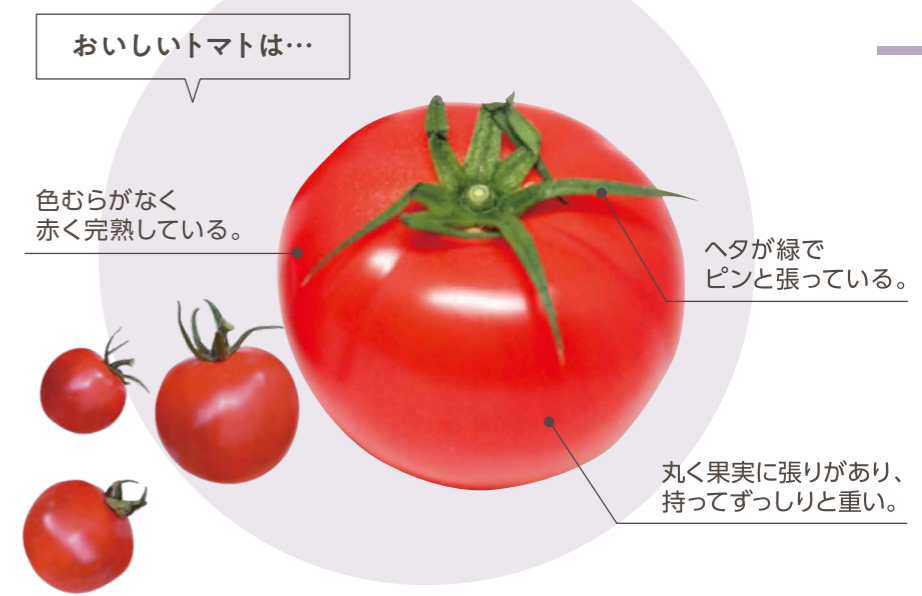
## 保存方法

完熟したトマトはポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。  
熟していないものは赤くなるまで、常温保存してから冷蔵庫へ。  
●保存できる期間の目安: 1週間

## 冷凍方法

皮のまま丸ごとポリ袋に入れて保存。ミニトマトはヘタをとり、そのまま保存袋に入れ空気を抜き冷凍。使う時は冷水につけておくとつるりと簡単に皮もむける。ヘタをとってざく切りにして、そのまま保存袋に入れ空気を抜き冷凍も。サラダやスープ、トマトソースに。  
●保存できる期間の目安: 1か月  
トマトソースにした場合は3~4週間

# トマト・ミニトマト



## なす使い切りレシピ

### 夏野菜のキーマカレー



- ◆材料(4人分)
- ひき肉.....300g
  - 玉ねぎ.....1個
  - パプリカ(赤).....1/2個
  - ピーマン.....2個
  - ズッキーニ.....1本
  - なす.....2本
  - サラダ油.....大さじ1
  - にんにく.....1かけ
  - しょうが.....1かけ
  - ケチャップ.....大さじ2
  - ウスターソース.....大さじ2
  - カレールー(大箱).....1/2箱
  - ガラムマサラ(あれば).....少々
  - ローリエ.....1枚
  - 塩・こしょう.....少々
  - 水.....150cc~200cc



干し野菜にしたものは、味噌炒めや天ぷらにしてもおいしいです。キーマカレー用に、他の余った野菜と一緒に細かく切ってまとめて冷凍しておく、使う時、短めに。

1. にんにく、しょうがをみじん切りにする。その他の野菜は1cm角に切る。なす以外は、フードプロセッサーがオススメ。
2. フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにく、しょうがを熱する。香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。透き通ったらひき肉を加え炒め合わせる。
3. 2.に残りの野菜を入れて炒めたら、水、ローリエを加え、あくをとりながら中火で5分ほど煮込む。
4. いったん火を止め、ケチャップ、ウスターソース、カレールー、ガラムマサラを入れ弱火で10分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。

## ミニトマト使い切りレシピ

### 簡単ピクルス



- ◆材料(4人分)
- \*A\*
- 酢.....100cc
  - 水.....100cc
  - 砂糖.....大さじ4
  - 塩.....小さじ1と1/3
  - レモン汁.....大さじ2
  - ローリエ.....2枚
  - 鷹の爪.....1/2本
  - ミニトマト.....150g
  - きゅうり.....1本
  - 大根.....100g
  - パプリカなど.....1/2個

1. Aの調味料を合わせておく。野菜は同じ4~5cmの長さの拍子木切りにする。ミニトマトはヘタを取り、数か所味がしみやすいように爪楊枝を刺す。
2. 保存容器にAを入れ、野菜と残りの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
3. 冷蔵庫に3時間~半日入れて、味をなじませる。



ミニトマトを半分切って、塩こしょうします。にんにくと一緒にオープンの低温(目安は130℃前後)で1時間程度焼いてセミドライトマトにしたものを、煮沸した瓶に入れオリーブオイルにつけます。カレーに入れたり、パンやクラッカーにのせたりして食べるのもオススメです。

### トマトごはん



- ◆材料(4人分)
- 米.....2合
  - ミニトマト.....150g
  - 和風だしの素.....小さじ1
  - 塩.....少々
  - 薄口しょう油.....大さじ1
  - 酒.....大さじ2
  - オリーブオイル.....大さじ1
  - ベイリーフ.....1枚

1. ミニトマトは四つに切る(トマトでも代用可)。
2. 米は洗ってザルにあげておく。
3. 炊飯器に米と調味料を入れ、2合弱の目盛りまで水を加える。
4. ミニトマト、ベイリーフを入れ炊き上げる。

# きゅうり

軸の切り口が黒ずんでおらず、みずみずしい。

おいしいきゅうりは…



イボがとがっている。(ない品種も出ている)

皮に張りや弾力があり、ズシリと重く、太さが一定。

## 保存方法

【丸ごと保存】  
乾燥と低温が苦手。濡らしたペーパータオルに包み、さらにラップで包むと長持ち。冷蔵庫の野菜室に立てて保存。  
●保存できる期間の目安：2～3日

【カット保存】  
切り口が痛みやすいので早く使い切る。

## 冷凍方法

薄く切って塩もみし、しんなりしたら水気を絞り、少量ずつラップに包んで冷凍。酢の物や汁物に使える。  
漬物や佃煮にしてから冷凍することもできる。  
●保存できる期間の目安：1か月

## きゅうり使い切りレシピ

### きゅうりのチャンプルー



◆材料(4人分)  
きゅうり……………2本  
塩……………小さじ1/2  
ベーコン(厚切り)……………1枚  
卵……………2個  
にんにく(薄切り)……………1/2片  
サラダ油……………大さじ1  
塩・黒こしょう……………少々

1. きゅうりは横に3～4つに切り、縦は4等分にして塩を振る。ベーコンは1cmの幅に切る。卵は割りほぐしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを弱火で炒める。香りが出たらベーコンを入れ、次に1.を入れさっと炒める。
3. 2.に卵を入れさっと混ぜ合わせる。
4. 塩・黒こしょうで味を調える。



きゅうりは炒め物にしてもおいしいです。小口切りや斜め切りにして干し野菜にも。丸ごと干し野菜にもできます。表面にしわが出れば乾燥している証拠。

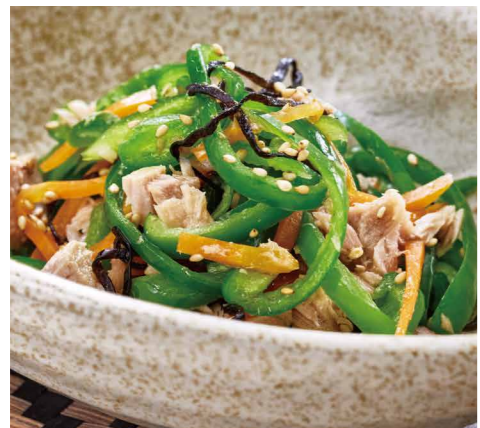
## 保存方法

【丸ごと保存】  
水気を取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。  
●保存できる期間の目安：1週間

【カット保存】  
ラップにピタッと包み冷蔵庫で保存。さっと下茹ですると変色を抑えることができる。  
●保存できる期間の目安：2～3日

## 冷凍方法

縦に千切りにして保存袋に入れて冷凍。解凍せずにそのまま炒め物に使える。  
●保存できる期間の目安：1か月



# ピーマン

おいしいピーマンは…



鮮やかな緑色、皮にハリとツヤがある。

切り口が新鮮で変色していない。

フカフカせずつややかでしまっている。

## ピーマン使い切りレシピ

### ピーマンとツナの塩昆布和え

◆材料(4人分)  
ピーマン……………5個  
人参……………20g  
ツナ缶(小)……………1缶

\*A\*  
塩昆布……………大さじ1強  
白ゴマ……………少々  
ごま油……………小さじ1

1. ピーマンは縦半分切って種をとり、縦に2～3mm幅のせん切りにする。人参も同じようにせん切りにする。
2. 1.を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
3. ツナは汁を捨て2.と合わせ、Aを混ぜる。

## 保存方法

【丸ごと保存】  
土をよく払い新聞紙に包んで、風通しの良い、陽の当たらない涼しいところで保存。ダンボールや紙袋でもよい。出た芽は取る。夏場は新聞紙に包んでポリ袋に入れ、口を軽く締め冷蔵庫の野菜室で保存。  
りんごと一緒に保存すると、りんごが出すエチレンの作用で芽の成長が抑えられる。  
●保存できる期間の目安：3～4週間  
寒い時期であれば2～3か月

## 冷凍方法

皮をむいて棒状に切り、水にさらし、水気を拭き取り保存袋に重ならないように入れ冷凍。ポテトフライなどに活用できる。  
茹でて平らにつぶし、保存袋に薄く平らに入れて冷凍。解凍せず、そのままグラタンやサラダに活用。小さく切るか、つぶしてからの方が冷凍に向く。  
●保存できる期間の目安：1か月

# キャベツ

おいしいキャベツは…



外葉の緑色が濃い。

春キャベツは巻きがゆるくても緑色が濃いもの。

冬キャベツは固くて重く、巻きが硬いもの。

切り口がきれいで新鮮。

## キャベツ使い切りレシピ

### キャベツの芯とベーコンの混ぜご飯

◆材料(4人分)  
キャベツの芯……………100g  
ベーコン……………60g  
コーン缶……………大さじ3  
パセリ(飾り用)……………少々  
米……………2合  
コンソメ顆粒……………小さじ2  
バター……………20g  
塩・黒こしょう……………少々

1. キャベツの芯とベーコンは7～8mmのさいの目に切る。
2. 米にコンソメ顆粒を入れ、2合弱の目盛りまで水を加えて、ご飯を炊く。
3. ご飯が炊き上がったらすぐに、1.とコーン、バター、塩・黒こしょうを入れかき混ぜ、5～6分ほど蒸らす。
4. 器に盛り、パセリを飾る。



芯も食べられます。外葉は下ゆですること柔らかくなり、えぐみも取れ、使い道が広がります。

# じゃがいも

おいしいじゃがいもは…



芽が出ておらず、持った時重量感がある。

傷がなくなめらかで、しなびれていない。

## 保存方法

【丸ごと保存】  
芯をくり抜き、濡れたキッチンペーパーを詰めておく。新鮮さを保てる。また、芯につまようじを約3分の2の深さまで2～3本刺しておいても同じ効果がある。  
●保存できる期間の目安：2週間

【カット保存】  
水気をしっかり取りキッチンペーパーで覆いポリ袋に入れ冷蔵庫で保存。  
●保存できる期間の目安：2～3日

## 冷凍方法

ざく切りや細切りにして保存袋に入れ空気を抜いて薄く平らにする。  
生食には向かないので、加熱して使う。  
茹でてから冷凍するときは、茹でた後に切って水気を絞り、小分けにしたり、切らずに丸ごとラップに包んだりして冷凍。  
●保存できる期間の目安：1か月

作り方動画公開中！▶



# もやし

おいしいもやしは…

全体に色がきれいで根が茶色になっていない。



みずみずしく、ハリがある。

## 保存方法

水をはったボウルに入れ冷蔵庫で保存。水は毎日変える。もやしはスープで食べるとエキスが出てうまみがアップ。炒めものやあんかけがオススメ。

●保存できる期間の目安：2～3日

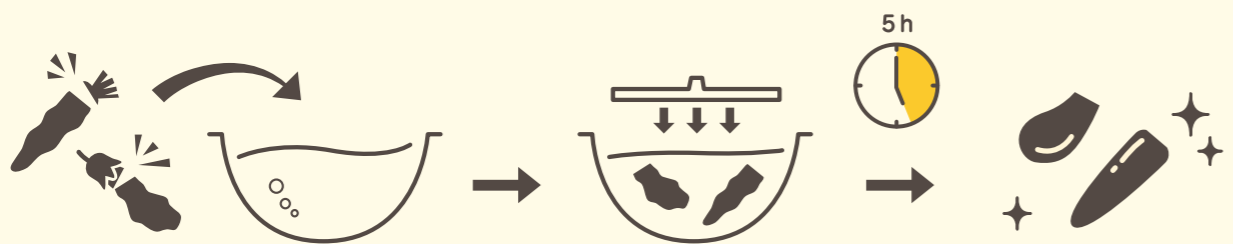
## 冷凍方法

保存袋に入れ空気を抜いてそのまま冷凍。なるべく重ねず平らにする。

●保存できる期間の目安：1～2週間

# しなした野菜の復活方法

しなびれ野菜をそのまま使うときは、みそ汁やスープなどの汁物に使います。ほとんどの野菜は水分が抜けて乾燥することがしなびれる原因です。お肌の潤いのように、野菜にも水分を入れてあげると復活します。

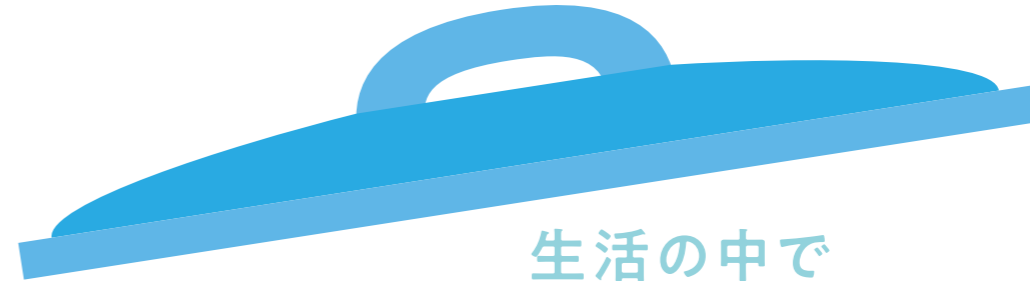


なすはヘタをとって、大根や人参などの根菜類も上を落として、ボウルに入る大きさに切ります。

ボウルに野菜と水を入れます。(野菜がしっかり浸るくらいの大きさで、水から出ないように落とし蓋やキッチンペーパーをのせる。)

野菜やしなびれかたによって多少異なりますが、5時間ほど浸します。…ほぼ復活!!

使い方は、生食のサラダ類以外の煮物、汁物などがオススメです。戻しても早く使うようにしてください。腐りかけの野菜はその部分を落として早めに使い切ってください。



5つ以上で  
上級者!

生活の中で

# 「食品ロス」をなくすアクション

## 買い物前に

- 次の買い物で必要なものをメモする。
- 買い物前に冷蔵庫にあるものを携帯で撮影して出かける。

買い物中に、必要な食材を使い切ったか思い出せず、重複して買ってしまったことはありませんか。この方法なら買い忘れもなく、必要な分だけささっと買い物ができます。メモが楽になるように冷蔵庫にホワイトボードをつけておくのもGood!

## 買い物するときに

- 安いという理由だけで食材を買わない。
- 作るメニューを決めてから食材を購入する。
- 空腹の状態で買い物に行かない。

値引きシール=悪くなるまでの期間が短い食材です。値引かれて買ったものは使い切ってお初めておトクになります。食材を購入するときは、いつ、何に使うかをイメージして購入するよう心がけましょう。

## 料理のときに

- 家族の人数に見合った量を作る。
- 作り置きするときも、消費できる量を考えて作る。

家族の好みに合わせて、ついつい作りすぎてしまうなんてことも多いはず。「何度も食卓に並べているうちに結局無駄になってしまった…」ということをなくすためにも、食べきれ分だけを作る「適量調理」が大切です。

## 料理が残ったときに

- 残った料理は他の料理にアレンジする。
- 味を変えながら、楽しく食べられるよう工夫する。

「肉じゃがを作りすぎて残ってしまった」「カレーを作ったら、毎日カレーで食べ続けるのは飽きた」などの経験はありませんか。そんな時は残りものでアレンジする「定番リレーメニュー」を考えておくと便利です。飽きずに美味しく料理を食べ切れるよう、工夫してみたいかがでしょうか。

### <定番リレーメニューの例>

肉じゃが ⇒ カレー ⇒ カレードリア or カレーうどん…etc



### <味変テクニック&アレンジレシピ>

- ◎カレーにジャガイモを加えて「カレーコロッケ」に変身!
- ◎鍋肌に残ったカレーは水+コンソメで味を調べて「スープ」に。カレーもしっかり食べられて、鍋を洗うストレスからも解放されるので一石二鳥です。



## 食事のときは

- おいしく食べきる。

おいしい野菜などをつくってくれている生産者や、料理してくれた人に感謝して残さず食べきりましょう。



冷蔵庫はこう使う!

# ムダを省ける 冷蔵庫の使い方

詳しくは、  
「まずは、冷蔵庫から  
もったいないを見直そう! BOOK」  
をチェック!

## 冷蔵室は 前から見て

いちもくりょうぜん  
一目瞭然に

point 1 手の届きづらい上段は  
ストック品を置く

point 2 目の高さの  
ゴールデンゾーン  
(冷蔵庫の上から2~3段目)は  
すぐ使うモノを置く

## 野菜室は 上から見て

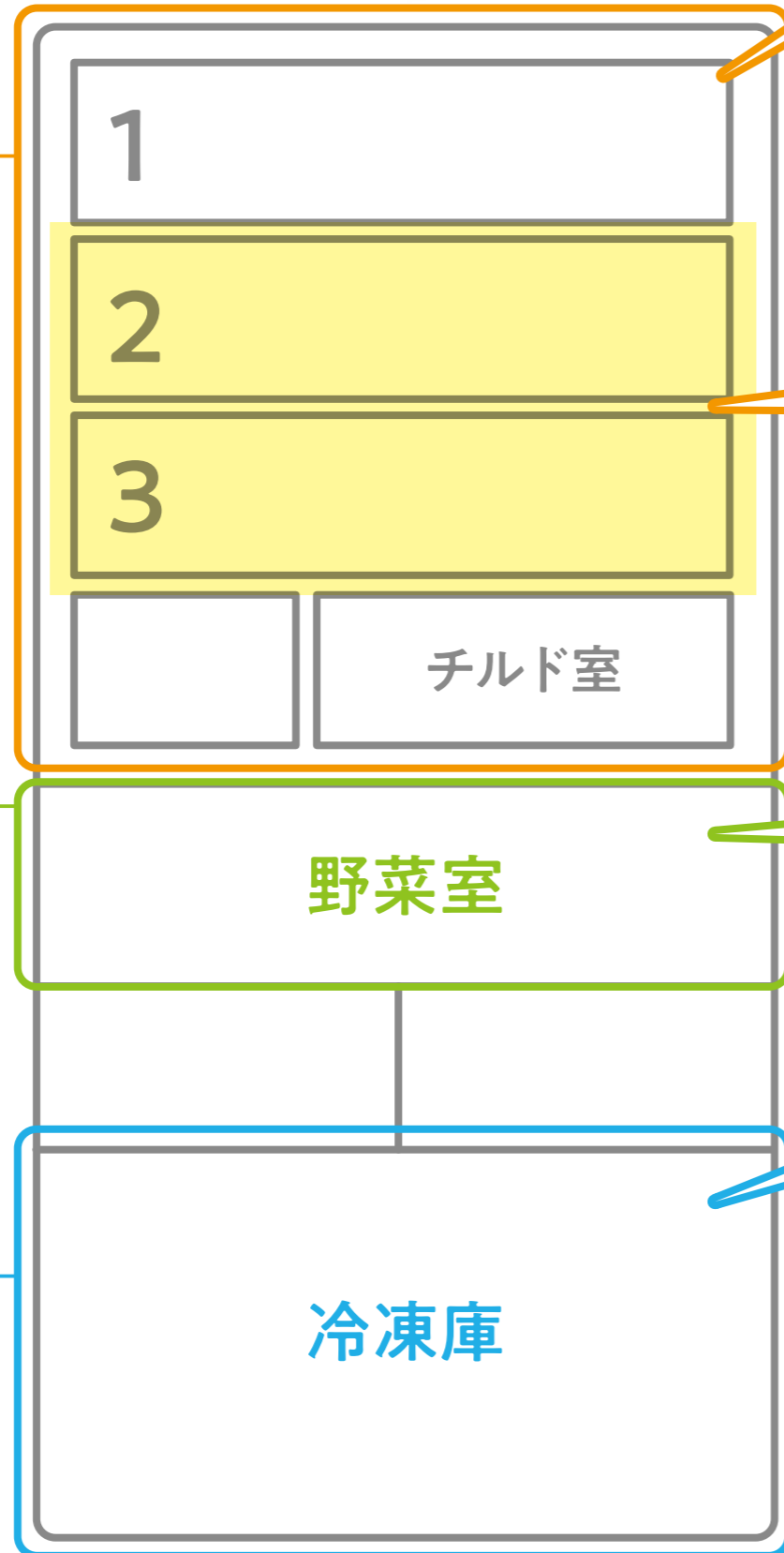
いちもくりょうぜん  
一目瞭然に

point 野菜を立てて収納。  
一目で在庫管理できる!

## 冷凍室は 上から見て

いちもくりょうぜん  
一目瞭然に

point 冷凍品も立てて  
収納することでパッと見て  
何の商品があるか分かる



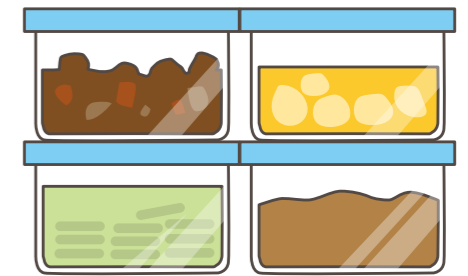
## 冷蔵庫上段

- 賞味期限が長いモノ
- 消費量が多くストックが多いモノ  
(例)牛乳・酒など



## 冷蔵庫中段 = ゴールデンゾーン(最も使いやすい高さ)

- 賞味期限・消費期限が近く、すぐ使うモノは  
視線が届きやすい高さに
- どちらか1段は残りおかず&常備菜の定位置に
- 定位置を決め「食べ忘れ・使い忘れ」を防止
- マヨネーズは冷えすぎると分離するので  
「野菜室で立てて収納」がオススメ!



## 野菜室

上部の浅い引き出し

- 使いかけの端材を  
トレーなどで  
種類別に収納



深い引き出し

- 100円ショップの  
カゴなどを使って  
「立てる」収納



## 冷凍室

- 袋モノなど、倒れないよう  
ブックエンドで立てて収納



### ・Memo

#### 消費期限

期限を過ぎたら食べない方がいいです  
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って  
保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食  
べられる期限」のこと。

#### 賞味期限

おいしく食べることができる期限です  
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた  
場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」  
のこと。この期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるわけではありません。

出典・参考: 農林水産省ホームページ



気軽に  
できる

# 食品ロス削減

## 食う～べえタイム

秋田市では食べ残しを減らす取組として、食事時の「食う～べえタイム」の実践を呼びかけています。これは、例えば食事開始後と終了間際は、料理を楽しむ時間を設ける取組です。出されたお料理は、家でも外でもおいしく食べきましょう。



## フードドライブ

いただきものや買いすぎてしまったもの、また、何らかの理由で流通にのらない食料品をフードバンクなどを通じて地域の生活困窮者や児童・福祉施設などに提供する活動です。

使わずにご家庭に眠っている食品があれば、各市民サービスセンター(中央を除く)にある「フードポスト」へお持ちください。



### 食料支援先自治体

秋田市／湯上市／湯沢市／北秋田市／仙北市／鹿角市／八郎潟町  
男鹿市／大仙市／由利本荘市／横手市／にかほ市

令和2年12月現在

### ご提供いただきたい食品例

- 穀類(お米、麺類、小麦粉など)
- 調味料(みそ、醤油、マヨネーズなど)
- 保存食品(缶詰、瓶詰など)、お菓子類
- インスタント食品、レトルト食品、乾物
- のり、お茶漬け、ふりかけ
- お茶、珈琲、紅茶、その他飲料
- 贈答品(お歳暮、お中元、引き出物など)
- 粉ミルク、離乳食

※賞味期限、消費期限が1か月以上のもので未開封の物に限らせて頂きます。

※アルコール類、自家製品(漬物等)は受け付けていません。

※冷凍・冷蔵品、日持ちがする根菜類についてはお問い合わせください。

※お米は前年度産までに限ります。

お問い合わせ先

# food bank AKITA

一般社団法人 フードバンクあきた

〒011-0945 秋田県秋田市土崎港西2丁目3-24

TEL & FAX 018-845-2868

(平日10:30～16:30)

秋田市環境部環境都市推進課

TEL:018-888-5708 〒010-8560 秋田市山王一丁目1番1号

環境省「令和2年度 食品ロス削減・食品リサイクル推進モデル事業」