

# やまぐち食べきっちよる運動

## ～おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう～

山口県食品ロス削減推進協議会では、  
外食時や家庭での食べ残しなどを減らし、  
やまぐちの食材を

“おいしく、ぜんぶ、食べきる”

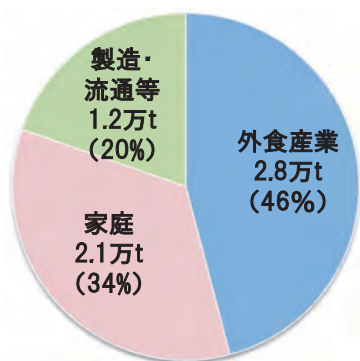
「やまぐち食べきっちよる運動」

を展開しています。

みなさんもぜひ、この運動への御協力を  
よろしくお願いします。



### 山口県の食品ロスの実態



【上段:食品ロス量、下段:割合】

(平成22年度 山口県調査)

県内で発生している  
食品廃棄物は年間18万トン。  
このうち、6.1万トンが、  
まだ食べられるのに  
捨てられている“食品ロス”です。

家庭や飲食店等の  
わたしたちの「暮らし」に身近なところから  
4.9万トン出ています。

### 食品ロスとは？

- ・食べ残しによる廃棄
- ・過剰除去(皮のむきすぎ等)による廃棄
- ・規格外食品(凹んだ缶詰等)、過剰在庫品等の廃棄

## 家庭での“食品ロス”を減らしましょう！

### 買い物 必要な食材を必要なだけ買きましょう！

- 在庫をチェックし、必要なものはメモして買い物に行きましょう！
  - ・空腹時は食材を多めに買ってしまうもの。買い物は空腹時を避けて。
- 個売り、バラ売りを活用しましょう！
- 消費期限、賞味期限を確認しましょう！

#### 《知ってますか？消費期限と賞味期限の違い》

期限表示には、消費期限と賞味期限があります。

いずれも科学的・合理的な根拠に基づいて、さらに安全率を考慮の上、製造者等の責任で決めますが、未開封の状態で保存方法を守った場合の期限であることに注意しましょう。

##### ○消費期限

急速に劣化しやすいものに付けられます。

この期限を過ぎたら、食べない方がいいとされています。

##### ○賞味期限

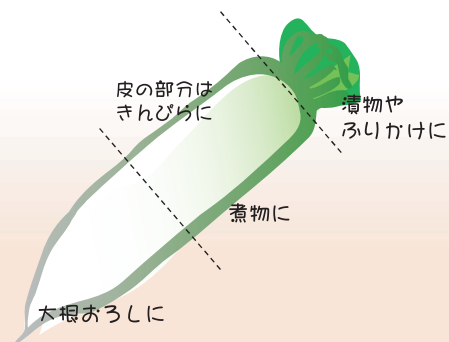
品質の劣化が比較的遅いものに付けられます。

おいしく食べられる期間を示しており、

この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるということではありません。

### 調理 無駄なく、全て使いきりましょう！

- 食材を上手に保存しましょう。そして、全て使い切りましょう
  - ・冷蔵庫内は整理整頓。冷やさなくていいものは冷蔵庫の外に
- 食材は丸ごと使いましょう。皮や芯も利用しましょう
  - ・食材はなるべく使いきり、捨てる前にほかの使い道はないか考えてみましょう
  - ・こまめに消費期限や賞味期限をチェックし、期限前に使い切りましょう
  - ・旬の野菜は皮ごと使いましょう。それ以外の野菜の皮はきんぴらなどに
- 食べられる量を作りましょう
- 余ったものの有効活用をしましょう
  - ・冷蔵庫の片隅に余った材料やおかずに手を加え、おいしい一品をつくってみましょう



### 食事 完食しましょう！

- 家族の食欲に応じた量を盛り付けましょう
- 残さず、楽しくいただきます

### 片付け 余ったら有効活用しましょう！

- 余ったら、冷蔵庫などで保存し、色々工夫して食卓へ再登場させましょう

## 《食材の保存と活用のポイント》

### ・トマトやナスなど、水気の多い夏野菜

カゴに入れ、通気性のいい場所に保管

### ・大根、キャベツ、白菜

新聞紙にくるんで、根を下にして保存  
キャベツはあらかじめ芯をとるとさらに長持ち

### ・モヤシ

密閉容器などに水を入れて冷蔵庫で保存  
水を毎日取り替えれば一週間はもちます

### ・ホウレンソウ

濡らした新聞紙でくるんでビニール袋に保存  
冷凍庫で保存する場合は、茹でてから一回分ずつにわけて

### ・長ネギ、アスパラガス

立てて保存。育っていた状態で保存すると長持ちします

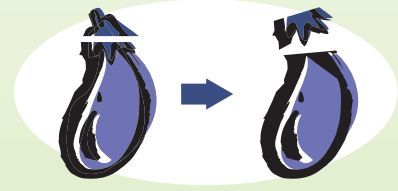
### ・タマネギ、ニンニク

ネットに入れ、直射日光の当たらない風通しのいい場所につるして

### ・サツマイモ、カボチャ、ジャガイモ、サトイモ、ゴボウ

袋から出して冷暗所へ  
泥つきのものは新聞紙にくるんで常温保存

ナスは、へたの先だけ包丁で切ります。  
残ったへたは手で剥けば無駄なく使えます。



ニンニクやショウガは  
すりおろすか  
カットしてから冷凍

ネギは小口切りにして冷凍



冷凍庫には  
下ごしらえしてから  
保存すると、  
使うとき便利です。



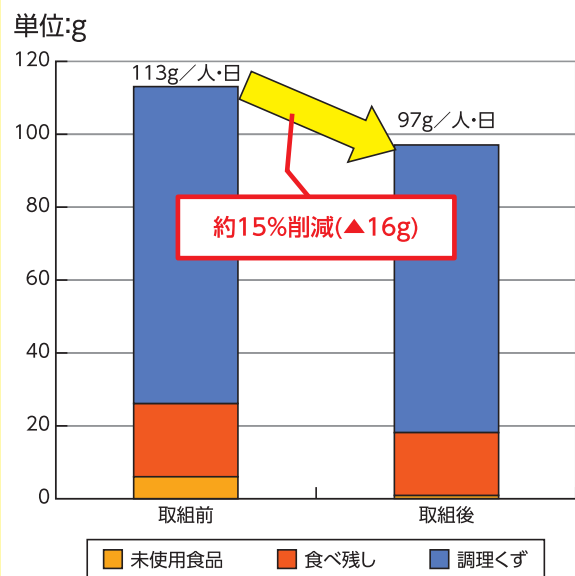
## 【コラム】意識するだけでも食品ロスは減る？

家庭から出るごみのうち、  
**約4分の1が生ごみ**です。  
この中には、**食べ残し**などの  
食品ロスが含まれています。

この食品ロスにより、  
**1世帯当たり年間37kgの食材を  
捨てていること**になります。  
これは、**24,000円に相当**します。

県内の一般家庭で、  
**食品ロスを減らすことを意識しながら  
暮らしたら、15%も生ごみが減った**  
というデータもあります。

一人1日あたりの食品廃棄物(g/人・日)



(家庭における生ごみ排出量の実態調査、H22年度 山口県調査)

**みなさんの家庭でも 食品ロス削減に取り組みましょう  
そして、食べきり協力店を利用しましょう**

～やまぐち食べきりアイデア～

## おでんの炊き込みごはん



(2人前)

○食材等

- ・残り物のおでん
- ・おでんの汁(2カップ)
- ・米(2カップ)

○調味料

- ・しょうがおろし汁(少々)

(経費目安 100円)

<作り方>

- 1 おでんの具を小さく刻む
- 2 米2カップをとき、土鍋に米を入れ、おでんの汁2カップを加える
- 3 刻んだおでんの具を上に乗せ蓋をして強火で炊く
- 4 沸騰したら、火を弱め、12分炊いた後、火を止め10分間蒸らす
- 5 しょうが汁をふり、強火にかけ1分すると底におこげができて上がり、完成



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：キッチンあさくら  
(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

おでんが、ちょっと残ったときには、具を切り、これを材料にすればさっとでき上がります。土鍋を使って調理すれば、おこげができてよいです。また、これが残った場合には、お茶漬けにして食してもおいしくいただけます。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## 野菜の焼きびたし



(2人前)

○食材等

- ・残り物の野菜、野菜の皮、野菜の切り端 等
- (玉ねぎ、ししとう、白ネギ、アスパラ、パプリカ、山芋、大根、ニンジン 等)

○調味料

- ・だし汁(300cc)
- ・酒(40cc)
- ・みりん(25cc)
- ・塩(1.5g)
- ・しょうゆ(23cc)

(経費目安 300円)

<作り方>

- 1 材料の残り野菜にサラダ油を塗り、軽く塩をふる
- 2 これを魚焼きグリル等で焼く
- 3 だし汁ほかの調味料をあわせて沸かす
- 4 だし汁を冷まして、これに、削ったゆず皮とスライスしたゆずの身を加える
- 5 だしの中に焼いた野菜を加えれば完成



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：キッチンあさくら  
(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

冷たいだし汁が野菜にぐっとしみこんで、ごはんのおかずにも酒の友にも最高!!



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## お宝きつね



(2人前)

○食材等

- ・けんちょうなどの煮物の残り
- ・油揚げ(大判) 2枚
- ・スパゲティ(乾麺) 2本

○調味料

- ・サラダ油 適宜

(経費目安 300円)

### <作り方>

- 1 油揚げは熱湯をかけ油抜きをする
- 2 油揚げの水気を絞り、油揚げの長さを半分にし、油揚げの中を広げ袋状のポケットを作る
- 3 油揚げの袋に煮物を8割程度入れ、スパゲティの乾麺を串にして止める(なければつまようじ)
- 4 フライパンを熱し油を引き、3を焦げ目がつくまで裏表焼く



【アイデア発案者】

ペンネーム：みきえさん(防府市)

油揚げの中身は  
前日や朝食の残り物を入れると  
何でも応用がききます。  
子供達はポテトサラダが  
入っているのが大好きです。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## まるごときんぴら



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・人参の芯
- ・ブロッコリーの芯

○調味料

- ・すりごま
- ・ごま油
- ・いりごま
- ・唐辛子
- ・砂糖
- ・みりん
- ・しょうゆ
- ・酒
- ・和風だし(顆粒)

(経費目安 30円)

### <作り方>

- 1 大根・人参・ブロッコリーの芯を千切りにする
- 2 1をごま油で炒める
- 3 2を調味料で味付けする
- 4 いりごまを入れる
- 5 器に盛り付けて輪切りにした唐辛子を添える

※皮付きの野菜をまるごと使って作ればアレンジ可能です



【アイデア発案者】

ペンネーム：エコ松さん(山口市)

まるごと使って調理でき、  
皮だけを別に準備したりしなくて  
良いので作りやすいです。  
大根・人参・ブロッコリーの芯と  
手軽に手に入りやすい食材だけで  
彩りもきれいにできます。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## エコ塩昆布漬け



(2人前)

○食材等

- ・大根の皮
- ・人参の皮
- ・キャベツの芯
- ・大根の葉
- ・塩こんぶ

(経費目安 20円)

<作り方>

- 1 野菜の皮をよく洗い千切りにする  
(皮は厚めにむくと歯ごたえが良いです)
- 2 キャベツの芯も千切りにする
- 3 大根の葉は他の食材と同じ大きさに切る
- 4 水気を切った1・2・3と塩こんぶをよく混ぜ  
冷蔵庫で一晩おく



【アイデア発案者】

ペンネーム：エコ松さん (山口市)

野菜の皮等を  
塩こんぶで和えるだけなので  
とても簡単です。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## 肉じゃがコロッセ



(2人前)

○食材等

- ・肉じゃが 100g
- ・卵の花の炒り煮 80g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・卵 1個
- ・パン粉 10g
- ・揚げ油

(経費目安 10円)

<作り方>

- 1 肉じゃがは、ざるにあげ、煮汁を切り、つぶしておく
- 2 1に卵の花の炒り煮を入れて、よく混ぜる
- 3 2を二等分し、小判形にまとめる
- 4 3に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
- 5 170℃の揚げ油に4のコロッセを入れ、色よくサクッと揚げる



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：瀬戸内荘やまもと  
(周防大島町大字西方463/TEL 0820-78-1070)

自家製のじゃがいもを使った  
昔からの味です。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## エビだっP



(1人前)

○食材等

- ・エビのから 5尾

○調味料

- ・塩 少々
- ・揚げ油 適宜
- ・長門ゆずさち 適宜  
(レモンでも可)

(経費目安 100円)

<作り方>

- 1 エビの殻はさっと茹でて、ざるに上げ水分をふき取る
- 2 180℃の油でエビの殻を泡が出なくなるまで揚げる
- 3 キッチンペーパー等でよく油をきり、すぐに塩をふる



【アイデア発案者】

ペンネーム: **みきえさん** (防府市)

すべて食べることができ  
捨てるところはありません。  
日本人は大のエビ好きで  
山口県にもたくさんエビがいます。  
ぜひ食べてみてください。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

～やまぐち食べきりアイデア～

## ボリューム満点のっこりー焼



(2人前)

○食材

- ・キャベツの芯、大根の葉、  
人参の皮、大根の皮、  
ブロッコリーの芯等 200g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 50g
- ・長芋すりおろし 大さじ4
- ・カレーかシチューか  
肉じゃが お玉1
- ・だし汁 大さじ2

○調味料

- ・醤油かソース 適宜

(経費目安 320円)

<作り方>

- 1 何でも余った野菜をあらくみじん切りにする
- 2 小麦粉と卵を混ぜ、だし汁も入れる  
(長芋があれば入れる)  
その中に余ったカレーがあれば入れて軽くかき  
混ぜお好み焼きと同じように焼く
- 3 好みにあわせて醤油かソースで食べる



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店: **彰彰ダイニング金の鈴**  
(長門市東深川駅前区/TEL 0837-22-2885)

余った野菜ならなんでもOKです。



山口県食品ロス削減推進協議会

その他の食べきりアイデアはHPからご覧ください ⇒ <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/tabekiriidea.html>

## やまぐち食べきり協力店

### 登録店舗

163店舗(旅館・ホテル37、飲食店126) [平成24年11月30日現在]

### 取組内容

食品ロス削減のための次の**3項目以上**の取組を実践

#### 《取組項目》

情報提供	・食べきりメニューの提示
情報収集	・お客様への聞き取り(希望量、嗜好や年齢層等)
仕入・保存・調理	・食材の使いきり(野菜の芯や茎等もスープ等に有効活用)
料理提供	・希望量に応じた料理の提供
有効活用	・料理の持ち帰りや食品廃棄物のリサイクル

### 協力店ステッカー



#### 協力店で注文の際にお尋ねください

- ・食べきれないと思ったときは、  
「小盛りにできますか？」
- ・食べられない食材があるときは、  
「〇〇を入れないでもらえますか？」

宴会での食べ残しも減らそう！

幹事さんへのお願いです。

★参加者の性別や年齢、好みなどをお店に伝え、適量を注文しましょう！

★酒宴の席では、開始後30分、終了前10分など、席を立たずにしっかり食べる時間を作りましょう！

★料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分けましょう！

★幹事さんや司会の方が、宴会中に『食べ残しや飲み残しのないように！』と声かけしましょう！

**幹事さんのひと言で食べ残しがぐんと減ります。**

#### お問い合わせ先

山口県食品ロス削減推進協議会(山口県廃棄物・リサイクル対策課)  
〒753-8501 山口市滝町1-1  
TEL : 083-933-2992 E-mail : a15700@pref.yamaguchi.lg.jp

#### 《廃棄物・リサイクル対策課ホームページ》

食べきり協力店の一覧やその他の食べきりアイデアが次のURLでご覧になれます。  
<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15700/24shokuhin/24shokuhin.html>

どんなお店や  
食べきりアイデアがあるか  
調べてみましょう！

URL

Click!!