

# 『家庭における「食財」の食べきり、使い切り』

料理研究家 行長万里

<https://yukinaga-mari.com>

## 食品ロス

廃棄される食べ物のうち本来食用になるはずだった部分の量を意味して用いられている語である。フードロスとも呼ばれる。

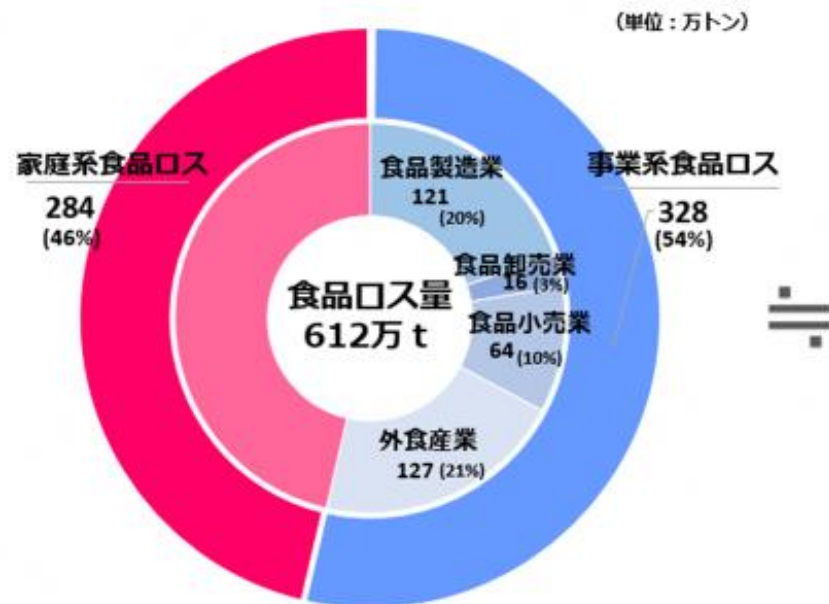
(実用日本語表現辞典)

## 食品ロス問題

食べられるものが捨てられてしまうという問題

世界で13億トン

日本で612万トン (H29)



国民1人当たり食品ロス量

**1日 約132g**

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

**年間 約48kg**

※ 年間1人当たりの米の消費量  
(約54kg) に相当



資料: 総務省人口推計(平成29年10月1日)  
平成29年度食料需給表(確定値)

1日1人当たり132g、おにぎり1個分捨てている。

捨てなければいけない事、気持ちが、良い事ではない。

食べ物を大切にしたいという本来の気持ちに立ち返る。

## 賞味期限

おいしく食べることができる期限です。

この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

3ヶ月を超えるものは年月で表示

3ヶ月以内のものは年月日で表示

(例) スナック菓子、カップめん、缶詰等

## 消費期限

この期限を過ぎると食べないほうがいい期限です。

年月日で表示

(例) お弁当、サンドイッチ、総菜、ケーキ、生めん、食肉、等

- 探す 何があるか確認
- 閉める 買いすぎない
- 悩む 使い切る

- ・ホットケーキミックス
- ・カレー
- ・ごまだれ
- ・ドレッシング が残っていたら。

**こんな料理で、使い切ってみませんか。**

## カレーケーキサレ

### 材料 4 人分

|            |         |
|------------|---------|
| ホットケーキミックス | 300g    |
| レトルトカレー    | 200 g   |
| 卵          | 1 個     |
| 水          | 25ml    |
| 油          | 大さじ 1/2 |
| 溶けるチーズ     | 50 g    |

- 1 ボールに卵を溶きほぐし、レトルトカレーを入れる。
- 2 1にホットケーキミックス、水、チーズを入れて混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、2を入れる。
- 4 蓋をして弱火で約 7 分焼く。
- 5 4を裏返し、約 3 分焼く。

(竹串を刺して何もついてなければ完成)

## 豆腐のごまだれ煮

### 2人分

|         |       |
|---------|-------|
| 木綿豆腐    | 150g、 |
| 長ねぎの青い所 | 50g   |
| ごま油     | 小さじ1  |
| 小麦粉     | 小さじ1  |
| ごまだれ    | 大さじ1  |

- 1 ねぎの青い所、ごまだれを用意する。
- 2 ねぎは良く洗って、縦半分に切って端から4～5mm幅に切る。
- 3 豆腐は8等分に切り、小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンにごま油を入れて、3を中火で両面焼く。(薄っすら色が付くまで。)
- 5 ねぎとごまだれを入れて、中火で約1分半混ぜながら加熱する。

## 鶏のドレッシング煮

### 材料 2 人分

|            |       |
|------------|-------|
| 鶏モモ肉       | 200g  |
| しょうゆドレッシング | 大さじ1  |
| 油          | 小1/2  |
| 水          | 100ml |

- 1 鶏肉は食べやすく切る。
- 2 鍋に油を入れて、1の皮から入れて強火で約1分半焼いて裏返す。
- 3 2にドレッシングを入れる。
- 4 3に水を入れて、強火で5分、煮汁をからめながら煮る。
- 5 4を器に盛る。

**その他こんなアイデアもあるのです。**

- \* 味噌汁→唐揚げの味付けに
- \* ごはん→オムレツ、コロッケ
- \* そうめん→かき揚げ、団子
- \* プリン→フレンチトーストの液に。
- \* パン粉→蒸しパンの小麦粉代わりに。

**市販のスープの素やみそ汁の素だって調味料に使います。**



## コーンチキン

材料 2人分

|            |         |
|------------|---------|
| 鶏むね肉       | 180g    |
| コーンポタージュの缶 | 1袋(23g) |
| 小麦粉        | 大さじ1    |
| 油          | 大さじ1    |



### 作り方

- 1 鶏むね肉は12等分にそぎ切りにする。
- 2 1にコーンポタージュと小麦粉を混ぜてまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、2を入れて、中火で約2分焼く。
- 4 3を裏返して約2分30秒焼く。

## みそ卵焼き

### 材料

|       |           |
|-------|-----------|
| 味噌汁の素 | 1袋 (約18g) |
| 卵 (L) | 3個        |
| 水     | 大さじ1      |
| 油     | 大さじ1/2    |

- 1 ボールで卵を溶きほぐす。
- 2 1に水、味噌汁の素をを入れて混ぜる。
- 3 卵焼きのフライパンに油を入れて、卵を1/3量入れて巻く。
- 4 3に1/3の卵を入れて巻き、残りも同じように入れて焼く。



最後に食品ロスを無くす私の5か条を考えました。

### 行長万里の5か条

- ①捨てる前に考える
- ②「食財」と向き合う時間を設けよ
- ③「食財」を生かすは使命
- ④スーパーは戦場と考える。相手の作戦には乗らない！
- ⑤我が家に招く「食財」慎重に選ぶべし

**食材は、財産です、大切に。**