

保存版

私たちにできる食のSDGs

エコクッキングって なあに？



目次

1. エコクッキングとは P 1
2. エコクッキングでSDGs P 1
3. エコクッキングのポイント P 1
4. エコクッキングにつながる取り組み P 4
5. エコクッキングレシピ P 7

延岡市

令和4年6月



はじめに

世界の一部地域では人口が急増し、深刻な飢えや栄養不足の問題が存在する一方、日本ではまだ食べられる食品が廃棄される「食品ロス」が年間約 600 万トンも発生しています。

食品ロスの削減は、家計への負担やごみ処理にかかる支出の軽減、CO₂排出量の削減による気候変動の抑制などにも期待ができるため、一人ひとりが自分自身の課題として捉え、行動することが求められています。

そこで、このたび、延岡市地域婦人連絡協議会の皆さまにもご協力をいただき、食品ロスの削減をはじめとする生ごみの減量化・資源化の推進等を目的として、啓発用ガイドブック「エコクッキングってなあに？」を作成しました。

是非、このガイドブックを参考にいただきながら、食品ロスが出ないまちをみんなで目指しましょう。

令和 4 年 6 月

延岡市資源対策課

1. エコクッキングとは

エコクッキングとは、調理を工夫したり食材を無駄なく使うなど、エネルギーを上手に使い、食品ロスを減らせるような、地球にも人にもやさしい料理方法のことで、「買い物」、「調理」、「食事」、「片づけ」など、食事の一連の流れを通して、環境にやさしい工夫を心掛けることをいいます。



2. エコクッキングでSDGs

最近よく^{エスディー・ジーズ}SDGsという言葉を見ますが、「具体的には何をしたらいいの？」と難しく思う方も多いと思います。でも実は、「マイバッグやマイボトルを持ち歩く」、「節電や節水を心掛ける」など、毎日の生活の中で簡単にできることがたくさんあります。食材を無駄なく利用したり、余計なエネルギーを使わずに調理するエコクッキングも、身近なところから始められるSDGsの一つです。



※ SDGs とは、2015 年 9 月の国連サミットで採択された環境問題をはじめとする様々な課題の解決を目指す、世界共通の持続可能な開発目標です。

3. エコクッキングのポイント

(1) 買い物編

○ 旬の食材を選ぶ

旬以外の時期に作物を作るには、たくさんのエネルギーを使って温室栽培をしなければなりません。一方、旬の食材は、栽培時にかかるエネルギーが少なくてすみます。また、旬の食材は、それぞれの季節に合った体への働きをし、栄養素もUP↑します。



○ 地産地消を心掛ける

食材を産地からお店に運ぶには、エネルギーが必要です。また、エネルギーを使うことによりCO₂（二酸化炭素）が発生します。地元でとれた食材を選ぶことで、お店まで運ぶために使うエネルギーが少なくなるとともに、CO₂を減らすことができます。



○ 必要な量だけ買う ※ 3切り運動「使い切り」

無駄な買い物や買い過ぎは、食品ロスを増やす原因になります。残っている食品を確認し献立を決めてから買い物に行き、使い切ることでできる量を買きましょう。



○ マイバッグでお買い物

スーパーなどでもらうレジ袋も石油から作られています。買い物の際は、マイバッグを持参し、レジ袋を断りましょう。また、近くのお店には自転車や徒歩で行くようにすれば、車の燃料も節約でき、CO₂を減らすことができます。



(2) 調理編

○ 食材は丸ごと使い切る ※ 3切り運動「使い切り」

いつも捨てている食材の皮や茎、芯の中には、食べられるものがあります。また、ヘタや根元を切り取る時も、切りすぎないように小さく取り除くようにし、食材はできるだけ丸ごと使うようにしましょう。



○ 水を無駄なく使う

野菜を洗うときは、洗いおけや大きなボールにため水をし、汚れの少ないものから順に洗い、最後に流水ですすぐなどの工夫をし、水を無駄なく使いましょう。



○ エネルギーを上手に使って加熱する

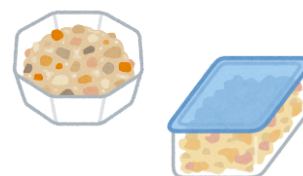
お湯を沸かしたり、食材をゆでるときはふたをすると、ガスや電気の使用量を抑えることができるだけでなく、時間短縮にもなります。また、鍋底の大きさや料理にあった火加減にする、鍋底の水滴は拭いてから火にかけるなど、エネルギーを効率よく使いましょう。



(3) 食事編

○ 食べ切れる量を盛り付ける ※ 3切り運動「食べ切り」

食べ残しが出ないように、食べ切れる量だけ盛り付け、残りは適切に保存して早めに食べましょう。
また、好き嫌いをせずに、残さず食べましょう。



○ 残りものは上手にアレンジする ※ 3切り運動「食べ切り」

料理が残ったら別の料理にアレンジし、残さず食べ切りましょう。



きんぴら



かき揚げ

(4) 片づけ編

○ 水を大切に使う

鍋や皿などを洗うときは、節水と水を汚さない洗い方を工夫しましょう。

- 油で汚れた食器は重ねない
- 鍋や皿の汚れは洗う前に拭き取る
- 米のとぎ汁やゆで汁を洗いものに使う
- 汚れの少ないものから順番に洗う
- 洗いおけを使う



○ 生ごみを上手に捨てる ※ 3切り運動「水切り」

水分を含んだごみは、燃やすときにエネルギーがかかります。生ごみは、水気を切り、乾かしてから捨てましょう。また、コンポストを使って肥料にするとごみの減量につながります。



4. エコクッキングにつながる取り組み

(1) 3切り運動

❖ 家庭でも簡単に取り組める『3切り運動』

生ごみは、家庭から出るごみのうち、大きな割合をしめています。
3切り運動に取り組みごみを減らしましょう。

1. 「水切り」 生ごみを捨てる時は、水分をできるだけ切ってから出しましょう。

- 調理くずは、濡らさず、乾かしてから出す！
- お茶がらやティーバッグなどは、水気をしぼり、乾かしてから出す！
- 水気を切ると、ごみの重量が減る！臭いが減る！燃やしやすくなる！



2. 「食べ切り」 食べものを大切にし、残さず食べましょう。

- 料理は、食べれる量だけ作る！
- 残りものは、上手な保存をして忘れず食べる！
- 残りものは、アレンジして料理し、おいしく食べる！



3. 「使い切り」 食材の買い過ぎに注意し、買ったものは使い切りましょう。

- 買い物前に冷蔵庫をチェックし、必要なものだけ買う！
- 献立を考え、使うものだけを買う！
- 野菜の皮や芯もできるだけ工夫して料理する！



(2) 生ごみ「水切り」の工夫

1. 生ごみの約80%は水分です

生ごみは水分を多く含むため重量があります。
また、その水分が原因で、腐敗し悪臭を発生します。

生ごみの水切りをすると、悪臭防止に役立つとともに、ごみの減量やCO₂の発生抑制、省エネなどにも効果があります。



2. 水切りの3つのポイント

■ ポイント1 濡らさない!!

- 野菜などは、使えない部分を切り落してから洗う。
- 調理くずは、水のかかる三角コーナーなどには入れず、別の袋に分ける。

■ ポイント2 しぼる!!

- 濡れた生ごみは、水切りネットを使い、水分をしぼりだす。

■ ポイント3 乾かす!!

- 三角コーナーなどに入れた生ごみは、一晩置いて水をしっかり切る。
- 新聞紙等へのせ、天日干しし、乾燥させる。

3. 水切りの効果

- 腐敗や悪臭を防止する。
- ごみの容量が減り、より経済的な小さなおみ袋（指定袋）で出すことができる。
- ごみの重量が減ることで、収集車の燃費が向上し、CO₂の発生が抑制される。
- 焼却処理する際の燃焼効率が向上し、補助燃料の削減、CO₂の発生抑制につながる。



(3) 生ごみの堆肥化

■生ごみ処理機等購入費補助金制度

延岡市では、生ごみの減量化を促進するために、家庭用生ごみ処理機および家庭用生ごみ処理容器（以下、処理機等という）を購入した方に、その購入費の一部を補助金として交付しています。



■補助金額等

家庭用生ごみ処理機 （電動生ごみ処理機）	1世帯あたり1基とし、購入価格の2分の1以内で、1基につき限度額25,000円。
家庭用生ごみ処理容器 （コンポスト）	1世帯あたり2基とし、購入価格の3分の2以内で、1基につき限度額6,000円。

■補助対象者

- ・延岡市内に住所を有する人。（延岡市に住民票がある人）
- ・処理機等の設置場所が確保でき、適正な維持管理ができる人。
- ・減量または堆肥化された生ごみを、自己の責任において処分することができる人。
- ・既に補助金の交付を受けたことがある人は、前回の交付の日から5年以上の経過により、使用不能と認められる人。

■申請方法

処理機等の購入日から1年以内に、以下の書類等を持って、延岡市クリーンセンター資源対策課、延岡市生活環境課、各総合支所市民サービス課までおこしてください。

- ・延岡市税の完納証明書
- ・補助金交付申請書
- ・補助金交付請求書
- ・処理機等の領収書
- ・振込口座が確認できるもの（通帳等）

■お問い合わせ先

延岡市クリーンセンター資源対策課 TEL：0982-34-2626

5. エコクッキングレシピ

食品ロスの削減のため、エコクッキングレシピの一例を紹介합니다。レシピを参考に、家庭での食品ロスを減らしてみましよう。

(1) 延岡市地域婦人連絡協議会からのご紹介

延岡市地域婦人連絡協議会の皆さんから「捨てられる食材で料理」ということでエコクッキングのレシピをご紹介いただきました。

◆ 野菜炒め



■ 材 料 (5人分)

・キャベツ	250 g (約 1/4 玉)
・にんじん	150 g (1本)
・玉ねぎ	150 g (小〜中1個)
・もやし	200 g (1袋)
・豚肉	250 g
・塩・こしょう、油	適量
・しょうゆ	大さじ1

■ 作 り 方

1. キャベツは葉をざく切り、**芯**を斜め薄切り、にんじんは**皮つきのまま**短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。
2. 豚肉を炒める。
3. にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやしの順に加えながら炒める。
4. 野菜がしんなりしてきたら、塩・こしょうで味をととのえ、最後に鍋肌からしょうゆを回し入れ炒めあわせる。

◆ ごぼうのらっきょう酢煮



■ 材 料 (5人分)

・ごぼう	250 g (1本)
・らっきょう酢 (らっきょう漬けの残り酢)	200cc
・いりごま	大さじ2.5

■ 作 り 方

1. ごぼうは土を洗い**皮つきのまま**食べやすい長さに切り(太いものは横半分に切り)、水にさらす。
2. 沸騰したお湯でごぼうを3分程ゆで、湯切りする。
3. らっきょう酢(**らっきょう漬けの残り酢**)でごぼうを煮込む。
4. 器に盛りいりごまをふりかける。

◆ 梅酒梅（梅酒で残った梅）の天ぷら



■ 材 料（5人分）

- | | |
|---------------|------|
| ・梅酒梅（梅酒で残った梅） | 5個 |
| ・天ぷら粉 | 30g |
| ・冷水 | 40cc |
| ・油 | 適量 |

■ 作 り 方

1. 天ぷら粉と冷水を混ぜて衣を作る。
2. 鍋に油を入れて熱する。
3. 梅酒梅（梅酒で残った梅）に衣をつけて揚げる。

◆ 「にゅう麺」と「だしから昆布と花かつおの佃煮」



① 昆布と花かつおのだし

■ 材 料（5人分）

- | | |
|----------|---------|
| ・昆布、花かつお | 各25g |
| ・水 | 2,500cc |

■ 作 り 方

1. 水に昆布を30分から半日つけておき、弱～中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
2. ひと煮立ちさせてアクを取り、火をとめてから花かつおを加えてそのまま3分おく。
3. ボウルにざるを重ね、その上にキッチンペーパーなどをのせてこす。

② にゅう麺

■ 材 料（5人分）

- | | | | | |
|---------|-------|--|---------------|----|
| ・そうめん | 5束 | | ・野菜（白ねぎ、しめじ等） | 適量 |
| ・薄口しょうゆ | 180cc | | ・卵 | 3個 |
| ・みりん | 80cc | | | |

■ 作 り 方

1. そうめんを湯がき、水にさらしざるに上げる。
2. ①のだしを煮立たせ、薄口しょうゆ、みりんで味をととのえる。
3. 野菜を入れて2～3分煮た後、そうめんを入れてひと煮立ちさせる。
4. 卵を溶き鍋に回し入れる。

③ だしがら昆布と花かつおの佃煮

■ 材 料 (5人分)

・昆布と花かつおのだしがら	大さじ1.5	・さとう	小さじ1
・しょうゆ		・みりん	大さじ1

■ 作 り 方

1. ①でだしを取った残りの昆布と花かつおを刻む。
2. 鍋に昆布と花かつおを入れて、しょうゆ、さとう、みりんを入れ混ぜ弱火でじっくり煮詰める。
3. 絶えず混ぜながら水分が飛んで照りが出るまで炒める。

(2) その他のレシピ

エコクッキングのレシピについては、インターネット上などでも数多く紹介されています。ご自分に合ったレシピを参考に食品ロスを減らしてみましょう。

◆ 豚たまキャベツ焼き



■ 材 料 (1人分)

・豚ばら薄切り肉	3枚
・卵	1個
・キャベツ	50g (約1/16玉)
・塩・こしょう	少々
・お好み焼きソース	お好みで
・マヨネーズ	お好みで
・かつお節、青のり	お好みで

■ 作 り 方

1. 豚肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
2. キャベツは葉を千切り、**芯**を斜め薄切りにする。
3. 卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。
4. 卵焼き用フライパンに**フライパン用ホイルシート** (油を使わずフライパンも汚れません) を敷いて、豚肉を縦長に並べ中火にかける。
5. 豚肉に火が通ったら、卵を回し入れる。
6. 卵が半熟程度に固まったら、キャベツを全体に広げるようにのせ、弱火にする。
7. 卵が固まったら、フライパンの中身を取り出し、ホイルシートの両端(縦)を重ねるように2つ折りにして、形をととのえる。

◆ キャベツの浅漬け



■ 材 料 (2人分)

・キャベツ	100g (約 1/8玉)
・塩	小さじ 1/8
・塩ふき昆布	8g
・ごま油	小さじ 1/2

■ 作 り 方

1. キャベツは葉をざく切り、**芯**を斜め薄切りにし、塩をまぶして重しをし、10分以上おく。
2. キャベツの水気をしぼってボウルに入れ、塩ふき昆布・ごま油を加え、手で軽くもみ込むようになじませる。

◆ にんじんしりしり



■ 材 料 (4人分)

・にんじん	2本
・シーチキン	1缶
・卵	1個
・塩・こしょう	少々
・顆粒だし	小さじ 1
・しょうゆ	小さじ 2

■ 作 り 方

1. スライサーでにんじんを**皮つきのまま**千切りにする。
2. 卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。
3. シーチキンを**油ごと全て**フライパンに入れて加熱し、にんじんを入れて塩・こしょうで炒める。
4. 炒まったら、卵を入れて炒り卵にする。
5. 顆粒だしとしょうゆを入れて炒める。

◆ 大根の皮とにんじんの皮のきんぴら



■ 材 料 (3~4人分)

・大根の皮	1/2本分
・にんじんの皮	1/2本分
・さとう	小さじ1
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・一味 or 七味唐辛子	少々
・いり白ごま	大さじ1
・ごま油	小さじ1

■ 作 り 方

1. 大根の皮とにんじんの皮を食べやすい長さ・太さに切る。
2. フライパンにごま油を入れて火にかけ、大根の皮とにんじんの皮を炒める。
3. 油がまわったらさとう、みりん、酒、しょうゆを加え、さらに炒める。
4. 汁気が減ったら唐辛子を入れ混ぜ、仕上げにごまをふる。

◆ 皮つきりんごと桃のジャム



■ 材 料

・りんご	1個
・桃	1個
・グラニュー糖 (上白糖)	大さじ2 (3)
・レモン汁	大さじ1

■ 作 り 方

1. りんごと桃をきれいに洗い、りんごは皮つきのまま4等分に切り芯をのぞいて薄切にする。桃は皮をむき同様に切る。
2. 鍋に切ったりんごと桃、レモン汁を入れ、グラニュー糖を加え弱火にかける。焦げやすいので時々木ベラで鍋底から混ぜる。
3. 冷めると少し固まるので好みの固さになる前に火から下ろす。あら熱が取れたら煮沸消毒したビンに移す。

編集・発行

延岡市クリーンセンター資源対策課

〒882-0854

延岡市長浜町3丁目1954番地3

電話：0982-34-2626



【発行】 令和 4年 6月