
食品ロスをなくす
ローリングストック術



広島女学院大学 食育サークル

はじめに

災害に備えて、長期保存が可能な缶詰や乾物、レトルト食品などをご家庭で備蓄しておくことは大切です。しかし、購入したものの、「実際に使用する機会がないまま期限が切れて捨ててしまった」という経験はありませんか？

本冊子では、月1回の行事食に、缶詰や乾物を取り入れることで、定期的に消費する方法を提案します。これは、非常食として別に保管しておくのではなく、日常の食事に美味しく取り入れる「ローリングストック法」を用いています。また、災害時に役立つ袋調理レシピについても取り上げています。あわせて、家庭内だけでない食品ロス現状を、実際に農家見学を通して得たこともふまえて、一冊にまとめています。

このたびのレシピ作成にあたり、広島市環境局ならびに、ひろしま地産地消推進協議会の皆様には多くのご支援、ご協力をいただきました。本当にありがとうございました。本冊子が食品ロス削減と、非常時の一助になることを期待しています。

2018年2月

広島女学院大学 人間生活学部管理栄養学科 食育サークル

も く じ

1-1 食品ロスをなくすローリングストック術

- ローリングストック法とは？ P.1

1-2 月に1回ローリングストック Day を作ろう

- 行事食でローリングストック P.2
- 行事食でローリングストックレシピ P.3~17

コラム 9月1日は防災の日！ 【P.13~14】

2 災害時にも使える袋料理

- ポリ袋の調理法〈基本編〉 P.19
- 主食の袋料理 P.20~22
- 主菜の袋料理 P.23~24
- 副菜の袋料理 P.25~26
- デザートの袋料理 P.27~28

3 食品ロスは家庭だけ？

－廃棄トマトのローリングクッキング－

- 活動記録 P.30~31
- トマトソース・ケチャップレシピ P.32

1-1 食品ロスをなくすローリングストック術

ローリングストック法とは？

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも活用方法に慣れていることで、日常生活に近い食生活を送ることができます。



ポイント

- 1 消費の際には、賞味期限が近いものから使うようにしましょう。
- 2 ローリングストックをする食品は、いくつかのカテゴリーに分けてストックしましょう。
 - 常温保存が可能な缶詰や乾物など
 - そのまま食べられるレトルト食品
 - ストックしておくため、賞味期限が1年以上の食品
- 3 最低は、一人3日分の食料と、3ℓの水を備蓄しておきましょう。

1-2 月に1回ローリングストックDayを作ろう

日本では、行事にあわせて行事食を食べる習わしがあります。備蓄食材を美味しく、しかも簡単に行事食の中に取り入れて継承したいですね。そうすれば、毎月必ず、ローリングストック術を活用できます。

行事食でローリングストック

1月	ぶりの塩麴焼き
2月	ザクザクチョコ
3月	鮭のちらし寿司
4月	お弁当アレンジ
5月	カレーの兜揚げ
6月	さきイカときゅうりの和え物
7月	きらきらバターコーン?
8月	こんにゃくの味噌炒め
9月	さんまの押し寿司
10月	お楽しみ油揚げ
11月	鯖と春菊の炊き込みご飯
12月	鶏肉の彩りロール焼き

< 使用調味料・食材 重量表(g) >

食品名	小さじ	大さじ
酒	5	15
酢	5	15
しょうゆ	6	18
みりん	6	18
ポン酢	6	18
塩	6	18
砂糖	3	9
油	4	12

食品名	小さじ	大さじ
マヨネーズ	4	12
ケチャップ	5	15
コンソメ	3	9

食品名	1合
無洗米	160

1月 お正月

ぶりの塩麴焼き



Memo

塩麴につけることで、旨味や甘味を引き出してくれるだけでなく、綺麗な焼き色に仕上がります。

【材料】 4人分

ぶり 2切れ (160g)
塩麴 12g
大葉 4枚

【作り方】

- ①キッチンペーパーでぶりの水気を切り、半分に切る。
- ②①に塩麴を全面に塗り込み、冷蔵庫で30分ねかす。
- ③フライパンを熱し、②を弱火で焼く。
- ④器に大葉を敷き、③を盛り付ける。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
107kcal	8.6g	7.1g	0.9g	0.4g

2月 バレンタインデー ザクザクチョコ



Memo

乾パンは固くて食べにくいという声がありますが、砕くことでサクサク感のある、美味しいチョコになります。



【材料】 32 個分

チョコレート	150g
乾パン	80g
マシュマロ	30g
ドライフルーツ	25g

【作り方】

- ①乾パンは厚手のビニール袋に入れて麺棒で砕く。
- ②マシュマロは3等分にちぎる。
- ③チョコレートを湯煎で溶かし、①②ドライフルーツを入れて混ぜ合わせる。
- ④バットに広げて冷蔵庫で40分冷やし固める。
- ⑤棒状に切る。

【栄養価】1 個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
41kcal	0.6g	1.7g	5.8g	0.0g

3月 ひな祭り

鮭のちらし寿司



【材料】4人分

無洗米	2合	〈干し椎茸の含め煮〉	〈酢蓮根〉		
水	430ml	干し椎茸	4g	蓮根	40g
A 米酢	大さじ3弱	B 濃口醤油	大さじ1	C 酢	小さじ2
A 砂糖	大さじ2弱	B 砂糖	大さじ1	C 砂糖	小さじ2
A 塩	小さじ1/3	B 出汁	80ml	C 塩	少々(0.4g)
鮭缶(水煮)身	1缶(180g)			C 出汁	30ml

〈トッピング〉

菜の花	40g
かにかま	20g
錦糸卵	25g
刻みのり	2g



【作り方】

〈すし飯〉

- ①米は分量の水で炊く。
- ②ごはんが熱いうちにすしおけに移し、合わせた A を加えて切るように混ぜる。

〈干し椎茸の含め煮〉

- ①干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ②①を B で煮る。

〈酢蓮根〉

- ①蓮根を薄切りにし、酢水（水に対し酢が2%）でゆでて、水気を切る。
- ②鍋に C を加熱し、①を漬ける。

〈トッピング〉

- ①菜の花はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②すし飯と汁気をきった鮭缶、干し椎茸を混ぜ合わせ器に盛り、具を散らす。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388kcal	11.6g	3.3g	75.8g	1.7g

4月 お花見 お弁当アレンジ



お花ソーセージ

【材料】4人分

魚肉ソーセージ 1本

【作り方】

- ①魚肉ソーセージはピーラーで薄くスライスする。
- ②半分は中央に切れ目を入れ、その切れ目に端の部分を何度か入れねじる。
- ③②をくるっと丸め、広がらないように残りの①を周りに巻く。



青豆入り花卵焼き

【材料】4人分

たまご 3個
グリンピース缶 1/2缶
薄口醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
油 小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに卵を溶く。グリンピース、調味料を加え、軽く混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を1/3量流し入れる。
- ③半熟の状態になったら奥から手前に卵を折りたたみ、フライパンの端へ移動させる。再び油を敷き、残りの卵液を流し入れ、卵を少し浮かせて底部にも流し入れる。(②③を繰り返す)
- ④ラップで③を巻き、竹串を等間隔に5本巻き込み、ゴムで縛って形を整える。



【栄養価】1人分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
花ソーセージ	40kcal	2.8g	1.6g	3.1g	0.5g
青豆入り花卵焼き	89kcal	6.3g	6.2g	1.3g	0.5g

5月 こどもの日

カレーの兜揚げ



Memo

切り干し大根を戻さず
入れることで、ルウの水分
を程よく吸収してくれる
ので包みやすくなります。

【材料】5個分

春巻きの皮	5枚
レトルトカレー	1袋 (200g)
切り干し大根	20g
〈糊〉	
小麦粉	適量
水	適量
揚げ油	適量



【作り方】

- ①レトルトカレーに切り干し大根を入れて、少しおく。
- ②春巻きの皮で折り紙の兜を折る。(右ページ解説)
- ③170℃の油で、キツネ色になるまで揚げる。

【栄養価】1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
107kcal	2.5g	4.0g	15.3g	0.8g

▶ 春巻き兜の折り方



1 三角に折り、45度の両端を端へもっていく



2 上下を返して、角を頂点へ折り返す



3 斜め 1/2 に折り返してツノを作る



4 折り返した面には、糊で固定する



5 兜を開き、中に具を入れる



6 2枚一緒に半分に折り上げ、糊で留める



7 残りの半分も折り上げ、糊で留める

6月 父の日

さきイカときゅうりの和え物



Memo

さきイカの旨味で、きゅうりの美味しさがアップします。手間いらずのスピード料理です。いつものおつまみを、少しアレンジしてみませんか？



【材料】 4人分

きゅうり 2本(240g)
さきイカ 1袋(30g)
生姜 10g
ポン酢 大さじ1

【作り方】

- ①厚手のビニール袋に天地を落としたきゅうりを入れ、麺棒で叩く。
- ②食べやすい大きさに裂いたさきイカ、せん切りにした生姜、ポン酢を加えて手でもみ、冷蔵庫で20分ねかす。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
38kcal	5.2g	0.4g	3.7g	1.0g

7月 七夕

きらきらバターコーン^{ぼし}☆



【材料】 4人分

無洗米	2合
コーン缶	1缶(190g)
有塩バター	10g
コンソメ	小さじ1弱
水	400ml
〈コンソメジュレ〉	
水	300ml
コンソメ	大さじ1弱
ゼラチン	4g
星にんじん	適量

3 度楽しめる!



- ①そのまま ②水をかけて ③お湯をかけて

【作り方】

- ①鍋に無洗米と水を入れて 30分浸漬させる。
- ②コーン缶を缶詰ごと、バター、コンソメを入れて炊く。
〈コンソメジュレ〉
 - ①鍋に水、コンソメを入れて沸かす。
 - ②ゼラチンは水でふやかしておく。
 - ③①が沸騰する直前に火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
 - ④冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤フォークで割くように混ぜ、クラッシュ状にする。
器に盛り、コンソメジュレをかけ、茹でた星にんじんを飾る。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	6.2g	3.0g	67.3g	1.3g

8月 お盆

こんにゃくの味噌炒め

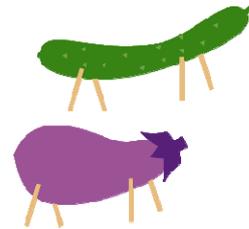


Memo

お湯を注ぐだけの簡単・便利なフリーズドライ味噌汁を用いました。具材が入っているため、旨味もあります。また、味噌も”白・赤・合わせ”と種類が豊富で、色々な味の味噌を楽しんでみるのもお勧めです。

【材料】 4人分

こんにゃく	200g
白ねぎ	50g
ごま油	小さじ 1/2
フリーズドライ味噌汁	1袋
砂糖	小さじ 1
水	50ml
七味唐辛子	少々



【作り方】

- ①こんにゃくに格子の切れ目を入れてサイコロ状に切り、下茹でする。
- ②白ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フリーズドライの味噌汁を麺棒で叩く。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- ⑤④に①③と砂糖、水（50ml）を加えてさらに炒める。
- ⑥器に盛りつけ、七味唐辛子をかける。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
24kcal	0.6g	0.6g	3.6g	0.4g

9月 敬老の日

さんまの押し寿司



Memo

牛乳パックを型に活用すると、簡単、美味しい押し寿司が作れます。見た目も鮮やかです。ハレの日や、パーティーレシピとしてもお勧めです。

【材料】4人分

無洗米	2合	〈具〉		〈トッピング〉	
水	430ml	さんま缶	1缶	絹さや	10g
A 米酢	大さじ3弱	大葉	5枚	薄焼き卵	10g
A 砂糖	大さじ2強			さくらでんぷ	1g
A 塩	小さじ1/3			紅葉にんじん	適量

【作り方】

〈すし飯〉

3月のちらし寿司と同様(P5 参照)

〈押し寿司〉

- ①牛乳パックの2等分に切り、上下を切り落とす。
- ②①にすし飯を1/4詰める。
- ③千切りにした大葉、さんま缶をほぐしながら並べ、残りのすし飯を詰める。
- ④ラップをかけ、手でおす。
- ⑤取り出し、トッピングをし、食べやすい大きさに切る。



※ラップを敷くと、きれいに取り出せます。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	9.7g	5.6g	70.7g	0.9g

…コラム…



2011年3月11日の東日本大震災は、7年が経過する今でも、皆さんの記憶の中でも最近の出来事かのように鮮明に覚えておられる方も多いのではないのでしょうか。また、南海トラフ巨大地震の発生が不安視されています。この地震により、広範囲への津波も予想されており、日常であった生活が非日常生活になることは想像しただけでもとても恐怖に感じます。そのため、非常時への備えを日ごろから行っておくことが大切です。

Q. 災害が発生した場合どんなことが起きる？

災害が発生すると、ガスや水、電気など私たちの生活に欠かせないライフラインが止まってしまい、すぐには回復しません。その際に、食を営むための備えとなるピンチヒッターは、「卓上カセットコンロ、ペットボトルの水、備蓄した食料」です。



これらを備蓄しておくことで、災害による非日常生活がやってきたとしても、温かい食事をとることができます。

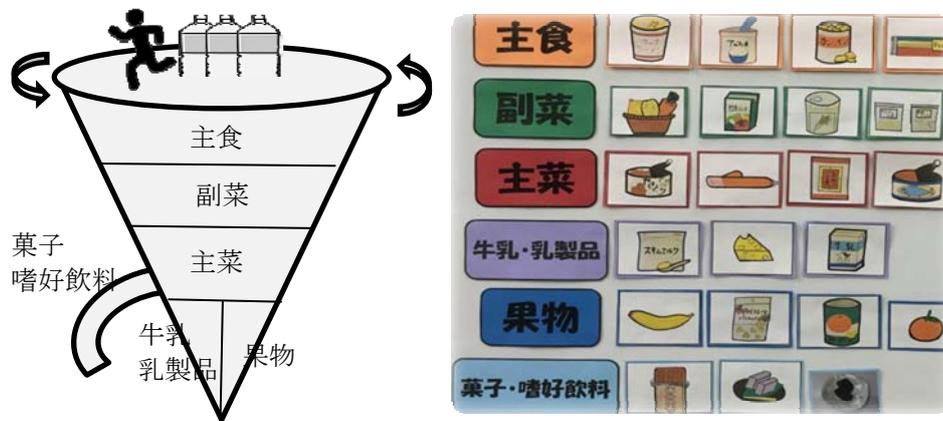
Q. どれくらいの量を備蓄すればいいの？

食料は1人あたり3日分、水は1人あたり30分を備蓄しておくことが良いとされています。今回、本冊子で紹介している“ローリングストック術”で、無理なく、災害に備えましょう。

災害時も栄養バランスを考えた食事をしましょう！

大震災の場合、避難生活は長期化する可能性があります。また、大きなストレスもかかります。そのため、乾パンなどの“エネルギー補給の食事”ではなく、乾物や野菜の缶詰、ドライフルーツなどを備蓄しておく、非常時であっても心も体も満足できると思います。

…災害時の食事バランスガイド…



食事バランスガイドとは、“コマ”をモデルにとして、バランスのよい食事を取るようにはめるために用いられています。また、コマの中心には水を配置して、水分の摂取にも配慮していること、「コマが回転する」＝「運動する」ことによって始めて安定することを表現していること、菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみとして捉えられ、イラスト上ではコマを回すための“ヒモ”として表現しています。

引用（一部改変）農林水産省食事バランスガイド



自分の備蓄している、または購入を考える非常食のバランスがとれているか、確認してみてくださいね！

Memo

“災害時の食事バランスガイド”をふまえて備蓄を考えると、自然と栄養バランスも整った備えができます。また、実際に備蓄食を食べて、自分の好みに合うものかを確認しましょう。合わなければ、別のものに入れ替えましょう。その作業を繰り返すことで、自分に合った備蓄食に近づきます！

10月 体育の日 お楽しみ油揚げ



白ねぎダレ味

【材料】2個分

油揚げ	1枚
タレ焼き鳥缶	1缶(85g)
白ねぎ	20g
ごま油	少々(1g)
スライスチーズ	1枚

ほうれん草塩ダレ味

【材料】2個分

油揚げ	1枚	ほうれん草	20g
塩焼き鳥缶	1缶(85g)	スライスチーズ	1枚

【白ねぎダレ味の作り方】

油揚げを半分に切る。上を菜箸で転がし、中を広げる。

- ①白ねぎを輪切りにし、ごま油で炒める。
- ②ボウルに、焼き鳥缶、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③油揚げを広げ、スライスチーズ、②を詰める。
- ④爪楊枝を波を描くように刺して、口を閉じる。
- ⑤フライパンを熱し、④に両面に焼き色がつくまで焼く。

【ほうれん草塩ダレ味の作り方】

- ①ほうれん草を茹で、長さ2cmに切る。
- ②ボウルに、焼き鳥缶、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③～⑤は同様

【栄養価】1個分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
塩焼き鳥缶	117kcal	9.9g	8.4g	0.5g	0.8g
タレ焼き鳥缶	139kcal	9.3g	8.5g	6.3g	0.7g

11月 文化の日

鯖と春菊の炊き込みご飯



Memo

鯖缶だけでなく、ツナ缶、秋刀魚缶と、色々な缶詰めで代用可能です。缶詰の汁が旨味を出してくれるため、調味料が不要！魚の栄養が詰まっており、下処理の手間もかからないのでお勧めです！



【材料】 4人分

無洗米	2合
鯖缶	1缶(190g)
水	400ml
春菊	40g
生姜	10g

【作り方】

- ①鍋に無洗米、水を入れて30分浸漬させる。
- ②鯖缶を汁ごと入れ、炊く。
- ③生姜は千切りに、春菊は粗みじん切りにする。
- ④①に③を加え、鯖の身をほぐしながら混ぜ合わせる。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393kcal	12.9g	7.4g	65.8g	0.5g

12月 クリスマス 鶏肉の彩りロール焼き



Memo

高野豆腐をカレー粉で黄色に色づけ、彩りよく仕上げました。ほんのりカレー風味が食欲をそそります。ごはんにもパンにも合う一品です。

【材料】 4人分

鶏もも肉	1枚(200g)	人参	20g	ベビーリーフ	適量
塩	少々(0.5g)	ほうれん草	20g	レモン	適量
こしょう	少々(0.05g)	高野豆腐	1/4個		
		カレー粉	0.2g		
		塩	少々(0.5g)		
		こしょう	少々(0.05g)		

【作り方】

- ①鶏もも肉の皮を下にしてまな板に置き、身の厚い部分は削ぎ切りにする。塩とこしょうで下味をつける。
- ②人参は1cm角の棒状に切り、かるく茹でる。
- ③湯で戻した高野豆腐の水気をきり、人参と同じ形に切る。カレー粉をまぶし、10分置く。
- ④鶏肉を広げ、②③ほうれん草をのせて芯にしながらか巻く。
- ⑤④をラップで包む。電子レンジで5分加熱する。
- ⑥フライパンを熱し、⑤を焼き、塩とこしょうで味を調える。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	6.1g	5.0g	1.2g	0.5g



2 災害時にも使える袋料理



食材に限られる非常時に、「誰でも簡単に調理ができる」「野菜が摂取できる」方法はないかと考え、「ポリ袋調理」を見つけました。試作を繰り返し、オリジナルレシピを完成しました。

ポリ袋で、主食、主菜、副菜のバランスのよい食事を作る方法をご紹介します。

ポリ(ポリエチレン)袋の調理法〈基本偏〉



① ポリ袋に材料を入れる

〔ポイント〕

“高密度ポリ袋”を使用してください。スーパーで見かけるタイプの袋は、高熱に強いので、調理に向きます。ジッパー付き袋は、低密度なので袋調理には使用できません。

② ポリ袋の中に空気を抜きながらねじり上げ、固く結ぶ。

〔ポイント〕

ご飯が膨れる余裕を持たせるために、上部をしっかり結んでください。ゆるいと鍋の水が入ってくるので注意してください。



③ 鍋に湯を沸かして②を入れる。

〔ポイント〕

熱でポリ袋が溶けないよう、鍋の底にお皿を敷いておくと安心です。

引用（一部文章改変）
2017年8月26日号 「リビング広島より」

主食

袋炊きごはん



Memo

手には菌がいっぱい！
おにぎりにする時は、食中
毒を防ぐために“ラップ”
を使いましょう。



【材料】 2人分

無洗米 1合

水 230ml

【作り方】

- ①ポリ袋に米、水を入れて 30 分吸水させる。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて 30 分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
286kcal	4.9g	0.8g	62.1g	0g

主食

炊き込みごはん



Memo

あぶら麩、切干し大根、乾燥ひじきなどを用いると、具沢山で味がよくなります。お好みで乾物を増やす場合は、乾物は水を吸うので水加減に注意してください。



【材料】 2人分

無洗米	1合	醤油	小さじ2
あぶら麩	20g	酒	小さじ2
切り干し大根	3g	みりん	小さじ1
乾燥ひじき	1g	出汁の素	ひとつまみ
		水	240ml

【作り方】

- ①ポリ袋に無洗米、水を入れて30分吸水させる。
- ②①に全ての材料と調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて30分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	7.4g	4.8g	68.2g	0.9g

主食

袋蒸しパン



Memo

中の具材にチョコレートやドライフルーツを入れるとおやつになり、魚肉ソーセージや野菜の缶詰を入れると惣菜パンになります。

【材料】 4人分

ホットケーキミックス	200g
お好みの具材	適量
水	180ml

【作り方】

- ①ポリ袋の中に、牛乳、卵、ホットケーキミックスの順に入れ、よくもむ。
- ②①にドライフルーツを加え、しっかり混ぜる。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて30分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
232kcal	6.5g	4.8g	40.6g	0.6g

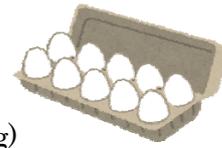
主菜

オムレツ



Memo

卵は常温で保存ができます。災害時に生で食べるのは食中毒の恐れがあるので、加熱して食べましょう。野菜の缶詰を使用すれば、さらに栄養バランスがよくなります。



【材料】1人分

卵	2個		
人参	30g	塩	少々(0.5g)
コーン缶	20g	こしょう	少々(0.05g)
グリーンピース缶	10g	ケチャップ	大さじ2

【作り方】

- ①人参はピーラーで薄く削る。
- ②ポリ袋の中に、すべての材料を入れる。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて10分加熱し、上からケチャップをかける。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
219kcal	14.2g	10.5g	14.8g	1.8g

塩	少々(0.5g)
こしょう	少々(0.05g)
ケチャップ	大さじ2

主菜

あぶら麩の卵とじ

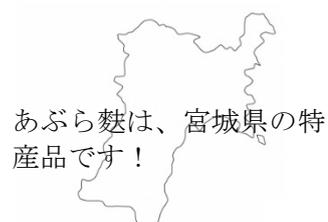


Memo

油麩は旨味を吸い込む特徴があるため、どんな料理にも相性がよいです。
お肉のかわりに油麩を使用することで、植物性たんぱく質を摂ることができます。

【材料】 2人分

卵	1個
あぶら麩	20g
醤油	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
だしの素	少々(1g)
水	100ml



【作り方】

- ①ポリ袋の中に、すべての材料を入れて手でもむ。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて10分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
201kcal	11.0g	13.2g	8.3g	0.6g

副菜

切り干し大根のサラダ



Memo

切り干し大根は旨味やカルシウムなどの栄養素がぎゅっと詰まり、歯ごたえもシャキシャキしています。

ポリ袋は大き目のものを使用し、空気をたっぷり入れ、袋の中で躍らせましょう！



【材料】4人分

ツナ缶(油漬け) 1缶(80g)
ホールコーン缶 1缶(80g)
切り干し大根 30g
ポン酢 大さじ1

※ツナ缶(水煮)でも調理可能です。

【作り方】

- ①ポリ袋の中に、全ての材料(缶詰は汁ごと)を入れて手でもむ。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて5分加熱する。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	4.7g	4.5g	7.5g	0.5g

副菜

りぼんサラダ



Memo

皮の表面には菌がたくさん。ピーラーも使い分けて、衛生的に調理をしましょう。ツナ缶は水煮缶でも、油漬缶どちらでも美味しく食べられます！



調理用



皮むき用

【材料】4人分

ツナ缶(油漬) 1缶(80g)
大根 200g
人参 100g
マヨネーズ 大さじ2
こしょう 少々(0.05g)

※ツナ缶(水煮)でも調理可能です。

【作り方】

- ①人参と大根をピーラーで皮をむき、別のピーラーで5cmの長さにむく。
- ②ポリ袋の中に、①、ツナ缶を入れて手でもむ。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて5分加熱する。
- ⑤袋をあけ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	4.6g	0.7g	58.0g	0g

フルーツ寒天

デザート



Memo

袋ごと牛乳パックに入
ると、綺麗な四角形にな
ります。牛乳パックがな
ければタッパーなどでも
OK!
フルーツ缶は、缶切りが
ないと開かないものが
多く売られています。缶
詰と一緒に缶切りも常備
しておきましょう。

【材料】4人分

フルーツ缶 1缶(200g)
砂糖 大さじ1
水 100ml
粉寒天 4g



紐で縛っておくと安心!

【作り方】

- ①ポリ袋に材料すべてを入れる。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて10分加熱する。
- ④③を取り出し、袋ごと型（牛乳パックなど）に入れて、常温で固める。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
40kcal	0.5g	0.1g	12.5g	0g

あずき寒天

デザート



Memo

寒天の「常温で固まる」という特徴を活かしたレシピです。同じような凝固材のゼラチンは常温で溶けてしまうため、冷蔵庫が使えない非常時には固めることができません。

【材料】4人分

あずき缶	1缶(200g)
砂糖	大さじ1
水	100ml
粉寒天	4g

【作り方】

- ①ポリ袋に材料すべてを入れる。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて10分加熱する。
- ④③を取り出し、袋ごと型（牛乳パックなど）に入れて、常温でおいて固める。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
72kcal	3.6g	0.5g	13.9g	0g

3 食品ロスは家庭だけ？ - 廃棄トマトのローリングクッキング -



食育サークルでは、県産農林水産物への理解を深めるとともに、地域に広く PR することで「地産池消」の推進を図ることを目的に様々な活動を行っています。

今回は北広島町芸北地域で栽培が盛んな“芸北トマト”に注目し、市原農園に見学に行かせていただきました。

活動記録

農園見学

市原農園では、1日50ケース出荷しており、その内1ケースが廃棄トマトになってしまうようです。廃棄トマトの多くは、「害虫による被害」「尻腐れにより形が悪い」「傷がついている」「やわらかい」などが原因となっています。生産者の方は、「大事に育てたトマトを廃棄するのは辛いけれど、形が悪かったり、病気にかかってしまったりするから、ロスはどうしても避けられない」と語られていました。トマトの育つ過程や生産者の方の想いを知り、「食」のありがたみを改め感じることができた一日でした。



選果場見学

トマトは収穫後、芸北町農協トマト選果場へ運ばれます。トマトは天候に左右されやすく、2017年7月の集中豪雨ではトマト畑が水浸しになり、甚大な被害を受けました。この影響で今年の廃棄処分量は、例年の20～30トンとなる見込みです。これらを廃棄するのにもお金がかかり、総額60万円の損失になると伺いました。



追熟記録

廃棄となるトマトをどうにか再利用できないかと考え、大学に持ち帰ることにしました。トマトは日の当たる窓辺で常温に置いておき追熟させます。この方法により、青いトマトは数日で真っ赤になります。



試食提供

大学祭（11月18日）、東区農業祭（11月19日）では、芸北廃棄トマトを使用した「トマトケチャップ」「トマトソース」の試食提供を行いました。2日間で約320名の方に試食して頂き、同時にアンケート調査も行うことで、多くの貴重なご意見を頂きました。試食のみならず、廃棄の現状について多くの方に知っていただく機会になったのではないかと思います。来場者の方の声を聞いて、さらに視野が広がったため、食育サークルとしての新たな取り組みにつなげていただきたいと思います。



感想

今回の見学では、当たり前スーパーに並ぶ野菜がどのように作られているのか、どれだけの苦労があるのかを知る機会になりました。廃棄される予定だったトマトは品質に問題はなく、美味しく調理することができました。「規格外」の一言で捨ててしまうのは非常に心苦しいです。見た目は大事ですが、見た目だけで食わず嫌いするのではなく、消費者としてもしっかり見極める必要があると感じました。この活動を機に、廃棄野菜の用途の可能性が広がり、消費者の方が抵抗なく購入される日が来ることを願っています。



食品ロスをなくそう！

協力：広島市農業協同組合指導購買課・牛田支店



トマトソース

<材料>

トマト	500g
玉ねぎ	35g
砂糖	大さじ 2 弱
塩	小さじ 1/2
ブラックペッパー	1 粒
クローブ	1 粒
シナモンスティック	1/4 本
ローリエ	1 枚
ナツメグ	少々

<作り方>

- ① トマトを湯むきし、ミキサーにかける。
- ② 玉ねぎもミキサーですりおろし状にする。
- ③ 鍋に①②を入れて火にかけ、45 分程度煮込む。
- ④ 砂糖、塩を加えてさらに煮込む。
- ⑤ 半分くらいまでに煮詰まったら弱火にし、香辛料を加える。
- ⑥ 香辛料を取り出し、濾したらできあがり！



トマトケチャップ

<材料>

トマト	500g
玉ねぎ	40g
砂糖	小さじ 2 強
塩	小さじ 1/3 弱
酢	小さじ 1/2

<作り方>

- ① トマトを湯むきし、ミキサーにかける。
- ② 玉ねぎもミキサーですりおろし状にする。
- ③ 鍋に①②を入れて火にかけ、60 分程度煮込む。
- ④ 砂糖、塩を加えてさらに煮込む。
- ⑤ 1/3 くらいまでに煮詰まったら酢を加える。
- ⑥ 最後に濾したらできあがり！

※ トマトは冷凍しておく、湯むきの際に皮が取り除きやすくなります

2018年2月19日 第1版発行

2018年2月23日 第2版発行

広島女学院大学 人間生活学部 管理栄養学科
食育サークル

【3年】中下 涼 渡邊真由

【2年】今田未来 陰山和那

【1年】山根瑞希 橋本彩実 池田紗矢香

【担当教員】下岡里英 渡部佳美 市川知美