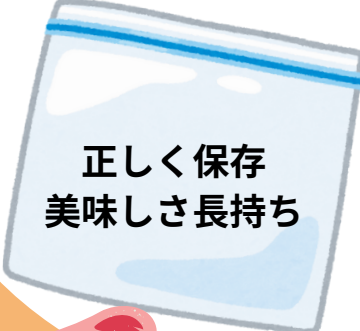


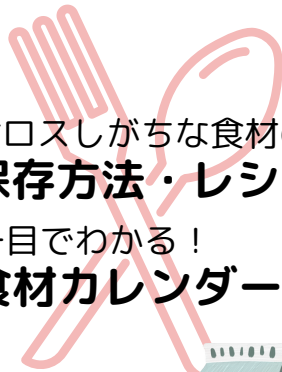


さよなら！食ロス 大作戦

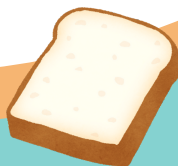
しまった..とは
言わせない！



正しく保存
美味しさ長持ち



食ロスしがちな食材の
保存方法・レシピ
一目でわかる！
食材カレンダー



目次



コラム

<賞味期限と消費期限の違い> 2

キャベツ・じゃがいも 3

にんじん・玉ねぎ 5

バナナ・きのこ 7

肉 9

卵 10

食パン・牛乳 11

食材カレンダー 13

賞味期限と消費期限の違い 知っていますか？

賞味期限とは

美味しさなどの品質が保たれる期限

未開封かつ包装等にかかれてある保存方法を守っている場合、賞味期限を越えたからといってすぐに安全性に問題があるとは限りません。

比較的痛みにくい食品に表示されています。

(例:スナック菓子、缶詰)

消費期限とは

安全に食べることが可能な期限

消費期限を超えると安全ではなくなる可能性があるため、食べることは推奨されていないもの。

表示されている食品(例:弁当、食肉、魚など)

通常、どちらの期限表示についても「年月日」まで示しますが、賞味期限については、製造日からの期間が3ヶ月を超えるものについては「年月」で表示しても良いことになっています。

キャベツ

冷蔵

1. 包丁の刃先を使い芯をくりぬく
 2. くりぬいた部分にキッチンペーパーを詰め、新聞紙またはキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れる **保存期間：1週間**
- ※カットされているものは、水分が黒ずみの原因になるので、切り口をキッチンペーパーで覆い、ポリ袋に入れ保存すると◎

基本のポイント

農薬が散布されているので外葉は1, 2枚捨てる

冷凍

- ・ ざく切りにして生のまま冷凍用保存袋に入れる
- 解凍方法**
自然解凍・電子レンジで解凍・そのまま料理に

じゃがいも

常温

- ・ 新聞紙やキッチンペーパーなどで包むか、紙袋に入れ冷暗所で保存 **保存期間：2か月**

ー注意！ー

- ・ じゃがいもは湿気が苦手です
- ・ 包み紙が湿ってきたら交換しよう
- ・ 梅雨や夏場は湿気が多いため冷蔵保存がおすすめ！

基本のポイント

泥を落として芽はしっかりとり、緑色の部分は取り除く

冷蔵

- ・ 新聞紙またはクッキングペーパーで包みポリ袋にいれる **保存期間：1か月**
- ・ 皮をむいて切り、タッパーに入れ水につける **保存期間：2～3日**

キャベツのコンソメスープ



ー作り方ー

- 鍋にキャベツの葉を手でちぎって入れる。
- (1)に薄く切った玉ねぎ、水200ml、固形コンソメを入れて火にかける。
- 煮立ったらソーセージを入れ弱火で5分煮る。
- 味をみて塩・こしょうを足して完成。

〔材料〕

- キャベツの葉…1～2枚
- ソーセージ…2本
- たまねぎ…20g
- 固形コンソメ…1/2個
- 塩・こしょう…少々

やってみよう！芯でつくるキャベツチップス

キャベツの芯を厚さ1mmくらいに薄く切る。
キッチンペーパーで表面の水分をしっかりとる。
油をひいたフライパンにキャベツを入れ、揚げ焼きにする。
取り出して油を落としたら、盛り付けて塩コショウ、パルメザンチーズを上から振りかける。

じゃがいもチーズ焼き



ー作り方ー

- じゃがいもを輪切りにし、水に5分ほどつけておく。
- 水を軽く切り千切りした人参と耐熱容器に入れラップをふんわりとかけ600wで2分加熱する。
- 薄切りにした玉ねぎをバターで炒め、耐熱皿に(2)と一緒に入れ、マヨネーズをかけ上からチーズをちぎってのせる。
- (3)をオーブントースターで表面に焼色が付くように焼く。

〔材料〕

- じゃがいも…1/2個
- 玉ねぎ…1/4個
- 人参…1/4個
- バター…3g
- マヨネーズ…小さじ2
- とろけるチーズ…1枚

にんじん



選ぶ時のポイント

- ・ハリ・ツヤがあり先端に向けて自然と細くなっているもの。
- ・表面がなめらかで色鮮やかなもの。

常温

- ・ 乾燥を防ぐため1本ずつ新聞紙かペーパータオルに包み、風通しの良い冷暗所に立てておく
保存期間：約1週間

冷蔵

- ・ 袋に入れ、野菜室か冷蔵庫に立てて保存
保存期間：約2週間

冷凍

- ・ 洗って薄くいちょう切りにし、ラップで平らに包み、保存袋に入れ保存
保存期間：約1~2カ月

たまねぎ



選ぶ時のポイント

- ・ 表面の薄皮が透き通った茶色のもの
- ・ 皮が乾きツヤがあるもの
- ・ きれいな丸型をしたもの
- ・ かたく、しまりがあり、重みのあるもの

常温

- ・ 丸ごと(皮のついたまま)洗濯ネットやカゴに入れ、風通しの良い冷暗所で保管
保存期間：約1か月

冷蔵

- ・ カットし、ラップをして保存する
保存期間：約3~4日

冷凍

- ・ 生の玉ねぎを薄切りやみじん切りなどにカット、小分けしてラップで包む。ラップごと保存袋に入れて保存 **保存期間：約1か月**

ホットケーキミックスで作る キャロットカップケーキ



－作り方－

- 1 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 2 にんじんをすりおろして加える。ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- 3 カップ7分目まで生地を流し入れ、5cmの高さから2～3回落として空気を抜く。180℃に予熱したオーブンで2～15分焼く。

【材料】

(直径7cmマフィン型6個分)

- にんじん…1本(150g)
- ホットケーキミックス 150g
- ☆たまご…1個
- ☆砂糖…大さじ3
- ☆牛乳…大さじ2
- ☆サラダ油…大さじ3

やってみよう！人参の皮を使ったきんぴら

にんじんはへたを切り落とし、スライサーで千切りにする。

フライパンで油を熱し、にんじんを炒めた後、蓋をして1分蒸し焼きにし、蓋を取って1～2分炒める。

みりん、砂糖、醤油で味付け後、白いりごまを加えて全体をさっと混ぜて完成。

玉ねぎだけのモチモチ焼き



－作り方－

- 1 玉ねぎを半分に切って芯を除き、薄切りにする。
- 2 ボウルに玉ねぎ、☆を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、(2)を薄く広げ入れ、焼き色がつくまで5分程度焼く。裏返して5分ほど焼く。
- 4 (3)を食べやすい大きさに切って器に盛り、好みのタレなどを添える。

【材料】

- 玉ねぎ…1個(200g)
- ごま油…大さじ1
- ☆片栗粉…大さじ2
- ☆薄力粉…大さじ2
- ☆塩…小さじ1/3
- ☆和風顆粒だし…小さじ1
- ☆水…50g

バナナ



常温

- 一本ずつポリ袋に入れ、涼しい所に置いておくとうい（冷蔵庫に入れてしまうとすぐに黒ずんでしまうので注意）

保存期間：

常温15~20℃で3日間

0℃以上15℃以下で1週間

基本のポイント

黒い斑点（シュガースポット）が出ると食べごろ。

冷凍

- 皮をむいて一本ずつ保存袋に入れる

保存期間：1か月

きのこ



冷蔵

- パックから取り出し水気を取ってから保存用のポリ袋へ入れる（パックのまま保存しても問題ないがこのひと手間を加えるとより鮮度を保てる）

保存期間：1週間

冷凍

【しいたけ、しめじ、舞茸の場合】

- 汚れをふき取り石づきとかさに分け食べやすい形にして保存袋へ（カット済みのしいたけは凍ったまま調理できるので便利）

【えのきの場合】

- 汚れをふき取り石づきを取って食べやすい形へ
- 水分が多いため使う分だけラップで包んでから保存袋へ

保存期間：1か月

基本のポイント

繊維が壊され、うまみが出やすくなるため冷凍保存がおすすめ。

ミキサー無しでできるバナナスムージー



【材料】

- バナナ…1本
- 牛乳…100cc
- ヨーグルト…50cc
- はちみつ…大さじ1
- レモン果汁…小さじ1

ー作り方ー

- 1 バナナを袋に入れて空気を抜いて密閉し、綿棒を転がすようにしてバナナをつぶす。
- 2 つぶしたバナナと残りの牛乳、ヨーグルト、はちみつ、レモン果汁ををしっかりと混ぜると完成。

ポイント

- ・半解凍のバナナを使用することで食感にアクセントが生まれる。
- ・アイスクリームなどを混ぜてスイーツ感覚で食べるのも◎

お手軽やみつきキノコ



【材料】（2人前）

- ツナ缶…1缶
- しめじ…1/2パック
- 舞茸…1/2パック
- エリンギ…1本
- めんつゆ3倍濃縮…大さじ1
- おろしにんにく…少々
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- こしょう…少々

ー作り方ー

- 1 しめじは根元を切り落とし手でほぐす。舞茸は食べやすい大きさに手でほぐし、エリンギも適当な大きさに切る。
- 2 大きめの耐熱容器にめんつゆ、おろしにんにく、鶏ガラスープの素、ごま油を入れて混ぜる。(1)とツナ缶を加えて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- 3 一度取り出して混ぜ、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分30秒加熱する。こしょうをふり、よく混ぜる。

肉



基本のポイント

購入時:

ドリップ（肉から出る赤い水分）がないものを選ぶ

保存時:密封して薄くする

冷蔵

- すぐ使うならパックのままで○
- 数日保存なら保存パックに入れ替える。
- チルド室、パーシャル室に入れる

保存期間：鶏肉 購入日の翌日まで
水分が多く日持ちしない！

- 豚肉 2～3日程度
- 牛肉 3～5日程度

冷凍

保存の仕方

0 手をよく洗い、清潔な菜箸やまな板を使って作業

1 ドリップをキッチンペーパーで拭きとる

2 保存袋に肉を入れて空気を抜きながら密封、できるだけ薄くする

3 急速冷凍室へ保管or金属製のトレイの上に保存袋をのせて入れる

保存期間：およそ1か月

- ひき肉 1週間以内
- 鶏肉 2週間前後

冷凍で水分が抜けるので、

下味をつけてから冷凍するのがおすすめ！

肉の保存方法Q&A

Q.ラップだけでもOK？

A.**NG**。ラップの上から保存袋に入れて保管しよう！
冷凍庫内ではがれやすいため、空気に触れて酸化、霜が付着、他の食材に臭いが移る可能性がある

Q.保存容器に入れて保管はOK？

A.**NG**。容器にできた隙間から酸化する可能性がある

卵



基本のポイント

卵はパックのまま
冷蔵庫の奥へ！

冷蔵

- 冷蔵庫の奥に入れる
ドアポケットは**NG**！(卵は温度変化に弱い)
- パックのまま
殻にサルモネラ菌が付着している可能性があるため
- とがっている方を下にして保管する
(とがった方が強度があるため割れにくい)

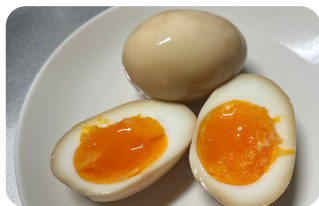
保存期間：

- 生 1週間
- ゆで卵 2～3日
- 煮卵 4日
- 調理済み 2週間

冷凍

保存期間：調理済み 2週間程度

半熟煮卵



－作り方－

1 <半熟卵>

沸騰した湯にそっと入れて7～8分

2 <たれ>

みりんをレンジ加熱で煮切り、容器に☆の材料を入れて混ぜる。たれの粗熱を取る。

3 ゆで卵の皮をむいて、食品用のポリ袋や容器に移し、たれを加える。

4 空気を抜くように封をして冷蔵庫で保管。

〔材料〕

■ 卵2個

☆ 醤油…小さじ4

☆ 水…小さじ3

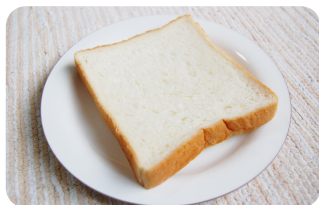
☆ 砂糖…小さじ1

■ みりん…小さじ2

なじませる時間

- あっさり→1時間
- ちょうどよい→2時間
- 少し濃いめ→3時間
- 濃いめ→5～6時間

食パン



常温

コツ1 密閉して乾燥を防ぐ
 コツ2 湿気の少ない場所で保存する
賞味期限：3～4日（夏場はカビに注意！）

冷凍

冷凍方法 一枚ずつ包んで冷凍

解凍方法 冷凍のまま焼く

賞味期限：1週間～2週間

※冷蔵保存は食パン内のデンプンの老化を促進させるためNG

基本のポイント

湿気は
パンの天敵！

牛乳



開封前

- 賞味期限や消費期限がメーカーにより異なるため、購入する際は必ず日付を確認すること！
- 消費期限を過ぎた場合は、未開封であっても安全性の観点から飲んではいけない

開封後

- 賞味期限にかかわらず、**2日以内**
 ※開封した牛乳は、開封口から外部環境に触れ、品質が劣化しやすい
- ※牛乳は冷凍保存すると、脂肪分やたんぱく質が分離して固まり、解凍後、ザラつきや水っぽさを感じることもあるため、おすすめできない

基本のポイント

消費期限を
必ず確認！

簡単ふわふわ！フレンチトースト



【材料】（2人分）

- 食パン(4枚切り)…2枚
- 卵…3個
- 牛乳…190cc
- 砂糖…大さじ3杯
- バター(マーガリンでも可)
…適量

－作り方－

- 1 卵、牛乳、砂糖をボウルに入れて混ぜて卵液をつくる。
- 2 食パンを半分に切って、卵液に浸す。
- 3 500~600W の電子レンジで、片面をそれぞれ1分ずつ温める。
- 4 フライパンにバターを乗せて、弱火で温める。
- 5 パンをフライパンに乗せ、5分程度蒸し焼きにする。
- * 弱火でゆっくり焼き上げることのでふわふわに *
- 7 焦げ目がついたら裏返して片面も同じように蒸し焼きにする。
- 8 お皿に盛りつけて、お好みでメイプルシロップなどをかけてください。

参考文献

- 東京都保健医療局 「消費期限と賞味期限は、何が違うのでしょうか？【食品安全FAQ】」
[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/anzen/food_faq/hyoji/hyoji04.html#:~:text="https://delishkitchen.tv/recipes/199209436743467430](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/anzen/food_faq/hyoji/hyoji04.html#:~:text=)
- 農林水産省 「キャベツのレシピ」
<https://www.maff.go.jp/j/kids/crops/cabbage/recipe.html>
- 徳江千代子 「もっとおいしく、ながく安心 食品の保存テク」朝日新聞出版
- 農林水産省 「みんなの食育」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/healthy3.html#cyomenu01
- DELISH KITCHEN 「ホットケーキミックスで作る♪キャロットカップケーキ」
<https://delishkitchen.tv/recipes/199209436743467430>
- DELISH KITCHEN 「玉ねぎだけ！玉ねぎだけのもちもち焼き」
<https://delishkitchen.tv/recipes/201690382591852902>
- Dole 「バナナの保存方法」
<https://www.dole.co.jp/lp/jp/magazine/banana/preservation>
- Cookpad 「ミキサーいらず！バナナスムージー！」
<https://cookpad.com/jp/recipes/23914159>
- DELISH KITCHEN 「しいたけやえのきは冷凍できる？キノコの保存方法を種類別に解説」
<https://delishkitchen.tv/articles/777>
- DELISH KITCHEN 「レンジでやみつき！かんたん無限きのこ」
<https://delishkitchen.tv/recipes/118861594473005380>
- DELISH KITCHEN 「ふわふわ触感！基本のフレンチトースト」
<https://delishkitchen.tv/recipes/144242880926450153>
- ABC Cooking MARKET 「【調理のきほん】牛・鶏・豚で違う！肉の保存方法まとめ」
<https://market.abc-cooking.jp/blogs/topics/meat-storage>
- HANKYU FOOD 「卵の正しい保存方法は？日持ちや長持ちさせるコツも」
<https://web.hh-online.jp/hankyu-food/blog/lifestyle/detail/001114.html>
- 白ごはん.com 「半熟煮卵のレシピ（覚えやすい黄金比のたれで）」
<https://www.sirogohan.com/recipe/nitamago>

1週間OK



だいこん



玉ねぎ



トマト



きのこ



キャベツ



ブロッコリー



なす



きゅうり

など



食材カレンダー



～主な野菜の保存期間(基本冷蔵庫や野菜室での保管)～



2週間OK



にんじん



はくさい



レタス

など

1カ月以上OK



じゃがいも



かぼちゃ

など

私たちの

楽テクアイディア

編集者たちが実際に行っているテクニックを紹介します
ぜひ参考にしてみてください！



料理グッズで楽々

シリコンスチーマーで温野菜を作ったり、スライサーで簡単サラダを作って野菜を積極的にとるようにしています。家にある野菜を適当に入れたり、スライスすることで新たな発見が日々生まれています！



困ったときの半額カレー

半額のしいたけが安かったのでお肉の代わりにしいたけを入れました！お肉みたいでおいしそうですね～他にも冷蔵庫で眠っていたピーマンなどマイナーな野菜も入れてみました✨



納豆はいつまで食べられるか

家族みんな大好き納豆。買いだめすると、期限が過ぎてしまうことがあります。『これくらいなら過ぎても大丈夫かな…？』初めはよく確認して食べていましたが、いまは最超過記録にチャレンジ中です。（期限内に食べきる工夫もしています）

合計**38.8%**の
食品ロス！！

手つかず食品

6.9%



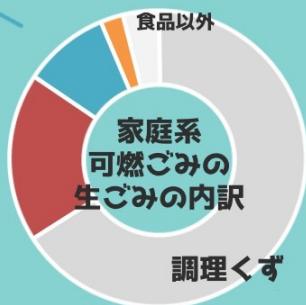
食べ残し

12.9%



調理くずのうち可食部

19.0%



令和5年度 松本市一般廃棄物組成・食品ロス調査より

食品ロスの約半分は家庭から排出されるとされており、松本市でも家庭系可燃ごみの生ごみのうち、38%以上が食品ロスに当たることが確認されています。

食品ロス削減のためには、皆さん一人一人の意識の向上と、ご協力が必要です。この冊子を手にとっていただいたことを機に、皆さんの食品ロスに対する意識に変化があれば、嬉しく思います。

食ロス削減未来プロジェクト