

まるごと料理・リメイク料理の 料理教室



まるごと料理とリメイク料理を考案していく中で地域の方々にまるごと料理とリメイク料理を広めたいと思い、平成 27 年 8 月に親子を対象として新村公民館において料理教室を開きました。

料理教室では『肉みそそうめん』、『ケーキサレ』、『かぼちゃミルクもち』を参加者の方、学生、地域の皆さんと一緒に作りました。

参加者からは「リメイク料理に興味を持った」、「家族にも作ってあげたい」、「親子での参加は良い機会になった」などのお声があり、楽しんでもらうことができました。

肉みそそうめん

<作り方>

- ① ニンニク、しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③ ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ④ ②を混ぜ合わせ、③に加え、3分加熱する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑥ そうめんをゆで、そうめんにはき肉をのせて完成

<材料>4人分

そうめん	400g
豚ひき肉	200g
ニンニク	1かけ(5g)
しょうが	5g
ごま油	大さじ2

鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100ml
みそ	大さじ2
塩、こしょう	少々
砂糖	小さじ2

水溶き片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

最後に



松本大学 地域づくり考房『ゆめ』◎いただきます!! プロジェクトは平成 26 年の秋から松本市と協働し、食品ロス削減事業として、まるごと料理・リメイク料理のレシピ考案を行ってきました。

◎いただきます!! はレシピ考案の他に様々な活動を行いました。

平成 27 年 8 月には料理教室を開催し、10 月には梓森祭で豚汁を販売しました。豚汁には豚バラ肉、さつまいも、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎを使用しました。食品ロス削減に基づき、さつまいも・にんじん・大根は皮ごと調理しました。豚汁は 1 杯 100 円で販売し、2 日間で 200 杯売り上げました。お客さんからは「もう一杯ほしい」、「レシピを教えてください」などのお声があり、評判が良かったと感じました。

このレシピ集には斬新で学生らしい料理が載っているので、ぜひ作ってみてください!!

◎いただきます!! メンバー(平成 28 年 3 月時点)

『2年生』庭野愛永、瀬林千晶、宮本可南子、梶原千楓、澤井瑞紀、下平萌、鈴木朋佳、深井祐美、三沢春菜
『1年生』花岡明音、山岸彩乃、小河原麻衣、木下歩美、梅澤貴裕
『OB(3年生)』中澤美鈴、松澤さゆり、細田麻美、小林亜未、稲垣彩、清水優里

協力：松本大学健康栄養学科長・廣田直子氏、松本大学地域健康支援ステーション・飯澤裕美氏、Studio11・遠山弘昭氏並びに遠山匠氏、寺嶋香代子氏、松本大学図書館の皆様



わたしたちができること

●買い物では

1. 残っている食品を確認して、食品を**買いすぎない**
2. ばら売りなどを利用して**使い切ることができる量を買う**
3. 地元で採れた野菜など**旬の食材を買う**
4. 珍しいからといって自宅で料理の**できそうにない食品を買わない**
5. **賞味期限と消費期限**の意味を理解して買物をする
6. 期限の**残りが短いものを選んで買い、早めに使い切る**

●料理では

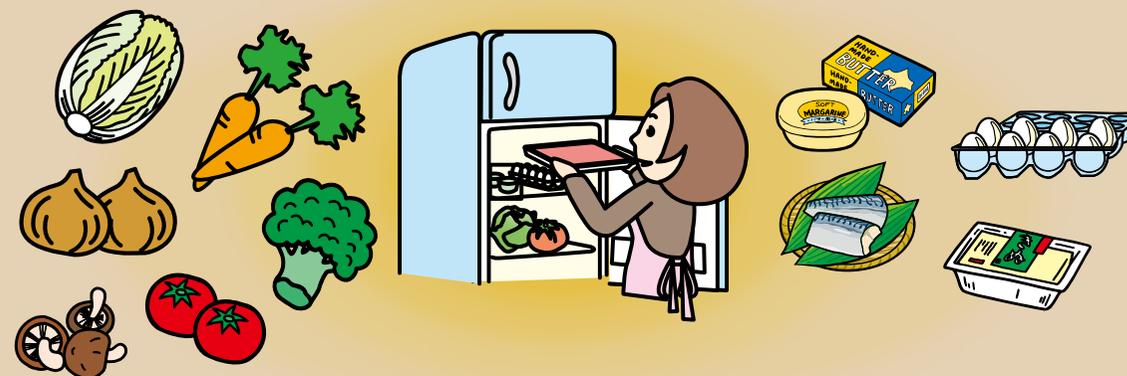
7. 野菜などの傷みやすい食品は**早めに使い切る**
8. 適切な方法で保管して**長持ちさせる**(冷蔵庫のチルド室など)
9. 「賞味期限」を正しく理解し、期限が過ぎても**すぐに廃棄せず、食べられるかどうかを判断する**
10. 食べ切ることができる量を調理する(**作りすぎない**)
11. 使い切れなかった食品は保管して**早めに使い切る**
12. **今まで捨てていた野菜の茎や皮などを使って料理する**
13. **残った食品を別の料理に利用する**
14. おうちで「**残さず食べよう!30・10運動**」を実践する

●食事では

15. 好き嫌いをなくして**残さず食べる**
16. 食べ切れなかった料理は適切に保存して**早めに食べる**
17. 好き嫌いのある子どもが食べられるように**料理の仕方を工夫する**
18. 外食では**食べ切れる量を注文する**
19. 宴会時等ではおそとで「**残さず食べよう!30・10運動**」を実践する

●それでも出てしまうものは…

20. コンポスターや生ごみ処理機で**堆肥化して利用する**



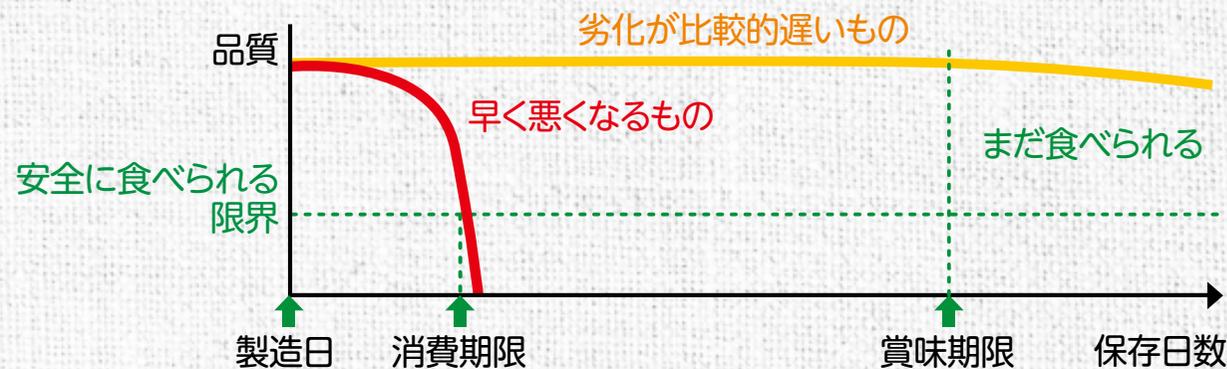
知ってる賞味期限・消費期限

賞味期限 … おいしく食べることが出来る期限

消費期限 … 期限を過ぎたら食べない方がよい期限

※開封したら早めに食べましょう。

賞味期限は、「**おいしく食べることができる期限**」のことで、この期限を過ぎてもすぐに食べられないということはないんです。



出典:食品の期限表示について(農林水産省)

残さず食べよう！



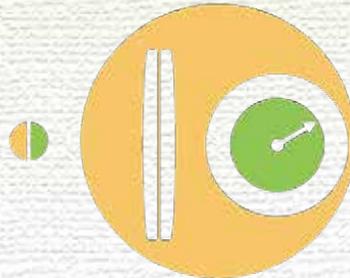
うちで



おそとで



さんまる



いちまる

運動



おそとで 宴会、会合等で
乾杯後の“30 分間”と
お開き前の“10 分間”は、
席を立たず料理を楽しみましょう



うちで 毎月 10 日
もったいないフッキングデー
毎月 30 日
冷蔵庫クリーンアップデー

食べることへの“ありがとう”

捨ててしまうことの“もったいない”

もう一度、考えてみませんか。



学校法人松商学園

松本大学

お問い合わせ

松本市環境部環境政策課
〒390-8620 松本市丸の内3番7号

TEL 0263-34-3268 (直通)