

# ボケりんごで！本格タルトタタン

里はすっかり秋！りんごがおいしくなる季節になりました。食べきれなくてボケてしまったりんごも一工夫で贅沢な絶品スイーツに生まれ変わります！家族に喜ばれること間違いなし！親子で作ってみませんか？



### <材料> (18cm型1台分)

- りんご(中) ..... 2~4個
- 砂糖 ..... りんごの重さの8%
- 水 ..... 大さじ2
- バター ..... りんごの重さの3%
- シナモン(あれば) ..... 20ふり程
- ホットケーキミックス ..... 200g
- サラダ油 ..... 大さじ4
- 牛乳 ..... 大さじ2
- 塩 ..... ひとつまみ

### <下準備>

- ① オープンを180度に予熱する。
- ② ケーキ型にクッキングシートを敷く。  
※ケーキ型がない場合は、牛乳パックをケーキ型として使うことができます。使う際は、型の内側だけでなく、型の下にもクッキングシートを敷くと、天板にパックのインクがつかみません。

### <作り方>

#### ◎りんごのキャラメリゼをつくる

- ① りんごは8等分のくし型切りにし、芯をとる。
- ② 深底フライパンに砂糖と水を入れ、混ぜずに中火で加熱し、(焦げやすいので注意)カラメル色になったら火を消しバターを入れる。
- ③ バターが溶けたらりんごを入れ、弱火で加熱し、時々かき混ぜながら表面が軽く透き通るまで10分程炒める。お好みでシナモンを振り入れる。
- ④ ケーキ型にすきまが出来ないように、向きを揃えたりんごを詰める。木べらでりんごの表面を軽く押しつけて平らにならす。フライパンに残った汁も残さず入れる。
- ⑤ 180度のオーブンで④を15分焼く。(りんごをよく焼くと水分がとび、美味しくなります！焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる。)

#### ◎タルト生地をつくる

- ⑥ ボールにAを入れ、よく混ぜる。
- ⑦ ⑥にホットケーキミックスを入れて混ぜる。(ビニール袋を手袋にして混ぜると、手も汚れず、簡単です！)
- ⑧ 大きめのラップに丸めた生地を乗せ、上からもう1枚ラップをかぶせ、めん棒(ラップの芯)で型の大きさに合わせて均一に延ばす。
- ⑨ ⑧に⑤の生地をかぶせ、180度のオーブンで20分焼く。(焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる。)
- ⑩ 粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やし、お皿にひっくり返して完成！

考案：松本大学地域づくり考房『ゆめ』◎いただきます!!の皆さん

**のこさんぞうメモ**

長野県では、少し古くなりシャキシャキ感が失われたりんごをボケりんごと呼ぶんだよ。ボケりんごはタルトタタンに入れたり、ジャムにしたりと加熱すれば、おいしく無駄なく食べられるソウ。



もったいないクッキング「サンクスレシピ集」、  
「親子でつくろう絶品!おうちごはん」には、  
この他にもヒントがたくさん！  
右のQRコードから、ぜひご覧ください。

松本市HPIはこちら！



食べものの「もったいない」を考える

# 松本市食品ロス削減シンポジウム



**日時** 令和元年10月19日(土)  
13時30分~16時(12時30分開場)

**会場** Mウイング 6階ホール / ホワイエ (松本市中央公民館)  
松本市中央1-18-1

主催 松本市 後援 環境省

# プログラム

- 12:30** 開場
- 13:30** 開会  
あいさつ 松本市長 菅谷昭
- 13:35** オープニングインフォメーション  
「松本市の食品ロス削減の取組みについて」  
松本市環境部長 久保田忠良
- 13:55** 市内活動事例紹介  
「まつもと『城のまち』フードドライブと食材提供のネットワークづくり」  
NPO法人フードバンク信州 理事 伊藤由紀子氏
- 14:15** 情報提供  
「ついにできた！食品ロス法」  
環境省顧問（前事務次官） 森本英香氏
- (休憩)**
- 14:50** 基調講演  
「命をいただき 命をつなぐ」  
タレント 高木美保氏
- 15:50** 閉会



松本市発の  
**残さず食べよう！  
30・10運動**  
さんまる いちまる  
会場内でピンバッジを  
100円で販売しています！

## ゲスト紹介

### ■タレント 高木美保氏



撮影 / 鍋島徳恭

1962年7月29日生まれ。（出身地 東京都葛飾区）  
1984年、映画『Wの悲劇』でデビュー後、ドラマ『華の嵐』の主演をはじめ、NHK大河ドラマ等に出演。  
またバラエティー番組にも挑戦し、お茶の間の人気者となる。  
1998年11月、自然と共にある生活を求めて、栃木県那須高原に住まいを移し、農業にも取り組む。  
現在は芸能活動のみならず、講演や執筆業など幅広い活動を展開。著書多数あり。  
テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」レギュラー（木曜日）のコメンテーターとして出演中。

### ■環境省

#### 顧問 森本英香氏

大阪府出身。1981年4月 環境庁入庁。  
大臣官房秘書課長、原子力規制庁次長などを経て、  
2014年9月より環境省大臣官房長、2017年7月より環境事務次官を歴任。2019年7月に環境事務次官を退任し、現職に就任。

### ■NPO法人フードバンク信州

#### （事例発表者：理事 伊藤由紀子氏）

2016年発足。「食品ロスの削減と資源の有効活用」、「生活困窮者支援のネットワークづくり」という二つの活動目標を掲げ、県内でフードバンク活動を展開。本拠地は長野市で、松本地域の拠点は、NPO法人ワーカーズコープ松本事業所が担う。

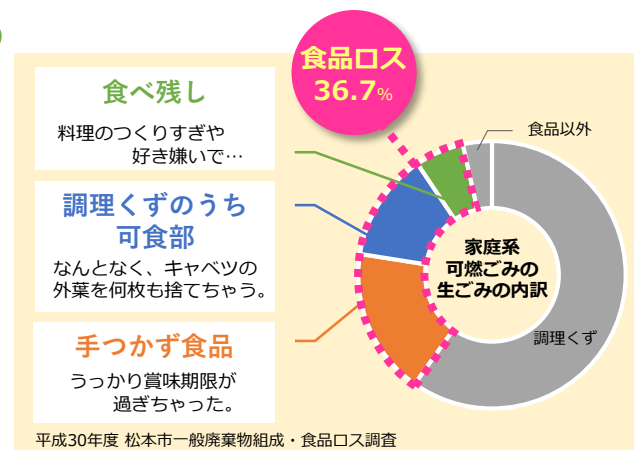
# 食品ロスってなに？

まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことを**食品ロス**といいます。  
この食品ロスは**全国で年間約643万トン\***1も出ており、その量は世界全体の食糧援助量（350万トン/年\*2）のおよそ1.8倍に相当します。

\*1：農林水産省及び環境省 平成28年度推計  
\*2：WFP2016

## どうしてこんなにたくさん？

国内で発生する食品ロスのうち、**約45%は家庭から出されるもの**です。  
食品ロスを減らすためには、事業者、消費者、行政がそれぞれの立場において、**国民運動として食品ロス削減に取り組んでいくことが必要**です。



## 松本市発！「残さず食べよう！30・10運動」とは？

松本市では、生ごみの削減と食育の観点から、『もったいない』をキーワードとして、あらゆる世代、家庭や外食時などさまざまな場面で食べ残しを減らす取り組みを進めています。



**おそとで 30・10**  
注文の際に適量を注文しましょう。  
乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。  
お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。

**おうちで 30・10**  
毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデー  
毎月10日はもったいないクッキングデー

ホワイエで開催します！

### まつもと「城のまち」フードドライブ



■12:30～16:00  
■NPO法人フードバンク信州  
家庭で余っている長期保存可能な食品を集め、子ども食堂や生活困窮者支援に活用する「フードドライブ」を開催します。  
（定例開催：毎月第3木曜日10時～13時、市役所東庁舎1階）

## 関連イベントのご案内

### もったいないクッキング試食会



■12:30～（なくなり次第終了）  
■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  
食材を無駄なく上手に活用する「もったいないクッキング」について、美味しい試食品をお召しあがりいただきながら、ご紹介します。

### 容器リサイクル

■12:30～  
■信州大学 松本キャンパス環境学生委員会  
もったいないクッキング試食会で使用したバガスモールド製容器を分別回収し、土に還します。

### パネル展示

■12:30～  
■環境省  
■松本市（環境政策課、健康づくり課）