



サルベージクッキング

2022.10.22 Sat
10:00-13:00
酒田南高等学校

開会



○10代から60代まで30人が参加

小学生、高校生、大学生、公務員、主婦など、多様な背景をお持ちの方々が参加しました。

Liga代表あいさつ



○楽しく学びましょう。

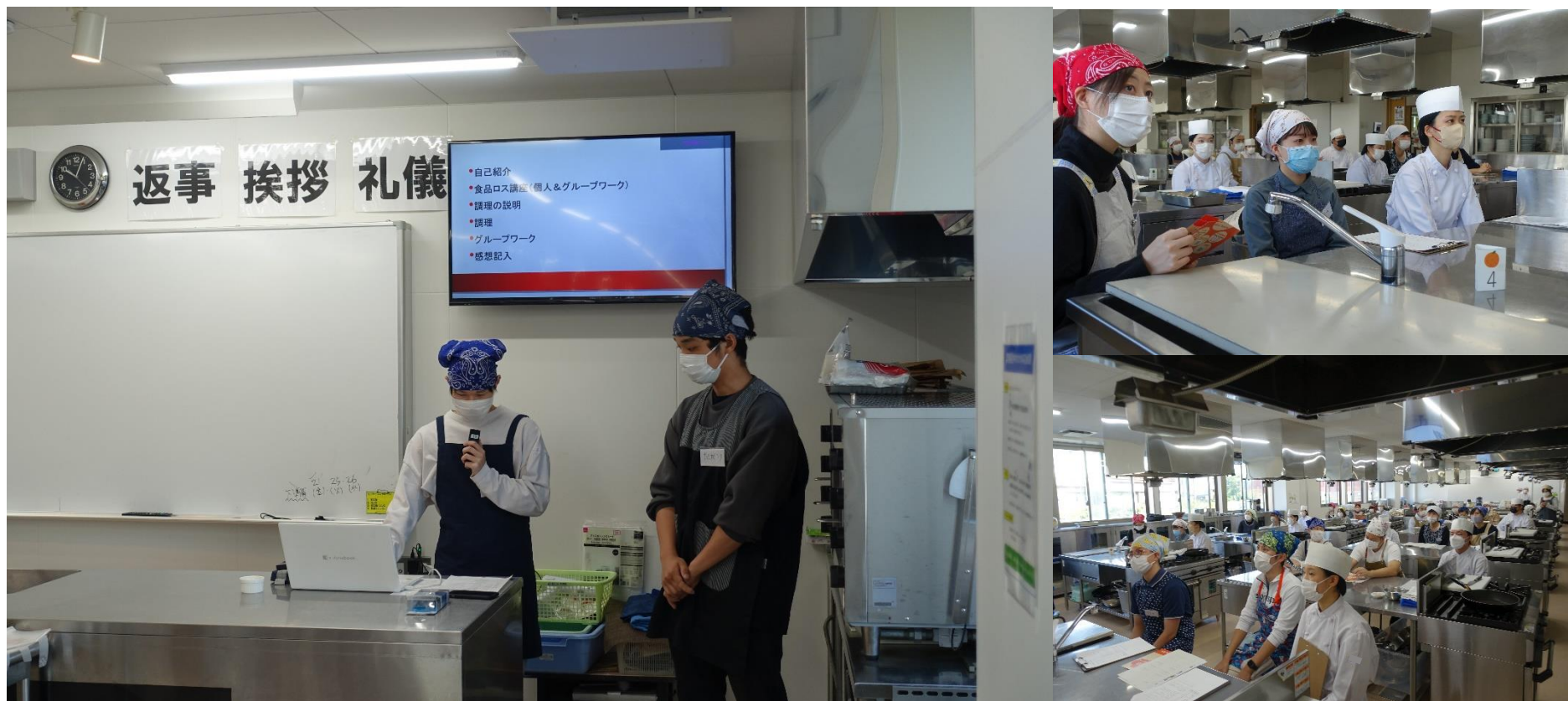
東北公益文科大学Liga食品ロス削減チーム 代表 阿部武宣
出身地：山形県尾花沢市 公益学部観光・まちづくりコース3年生

自己紹介



○ひとり1分くらいでグループのメンバーに自己紹介
くじ引きで高校生、大学生、一般参加者の3人1組に分けられました。

食品ロス削減講座



○食品ロス削減は自分の身近なところから出来る
食品ロスの現状や課題をクイズを交えながら、楽しく解説してくれました。

食品ロス削減講座

クイズ

Q1. 日本ではとあるものが世界で14位（アジアでは2位）という結果が出ているものは何でしょう。

- ①サッカーの世界ランキング ②食品ロス量 ③世界遺産の数

Q2. 現在、日本では1年間でどれくらいの食品ロスが出ているのでしょうか。

- ①約570万トン ②約610万トン ③約520万トン

Q3. 右の画像はどの部位を使用しているでしょう。

- ①大根の葉 ②しその葉 ③バラ



Q4. 次のうち、実は食べられるものは何でしょう。

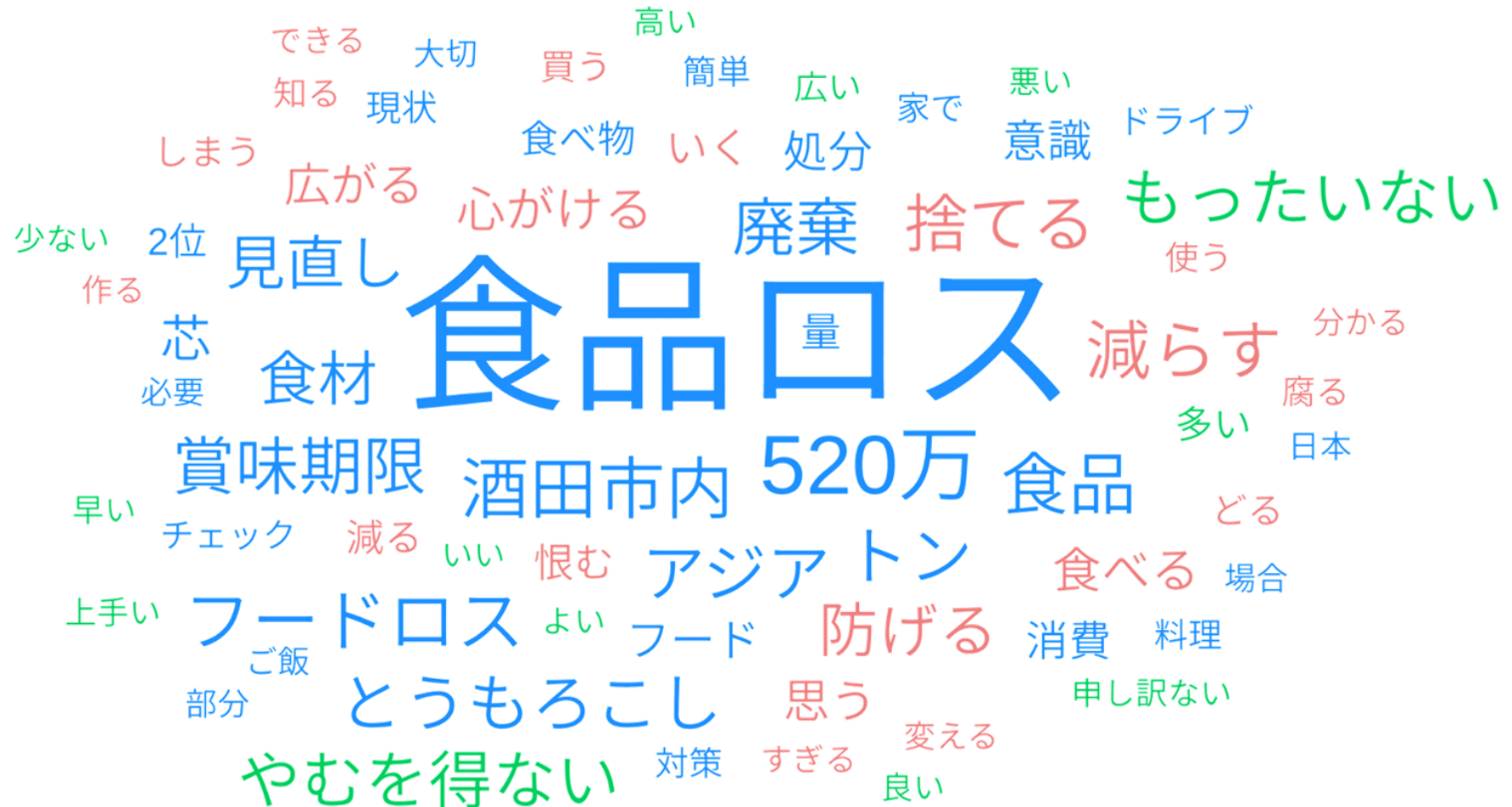
- ①とうもろこしの芯 ②たけのこの外皮 ③じゃがいもの芽

Q5. 賞味期限とは次のうちどれ。

- ①安全に食べられる期限 ②品質が確保されている期限

講座を聞いての感想

ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析 (<https://textmining.userlocal.jp/>)



※単語の頻出度に応じた大きさと色で図示しています。

○日本では年間520万トンもの食品ロスが発生していることへの驚き、フードドライブの取り組みを初めて知ったなどの感想がありました。

調理の様子



まずはしっかり手洗い



よろしくお願いします



このくらいの大きさでいいですか



優しく丁寧に教えてくれます



トントントン



旬のカボチャやさつまいも使います



上手に炒められるかな



味付けはこんな感じかな



おいしくな-れ



いよいよ最後の仕上げ



ちょっと味見しちゃおう



いい感じだね

料理完成

余りがちなものと旬の食材を組み合わせた料理



1.ほうとう風うどん汁、2.豚きのこの混ぜ込みごはん、3.サバカレーライス、
4.フルーツポンチ、5.りんごのマフィン

おいしくいただきました もちろん黙食で



レシピ説明



○南高家庭科食育調理コースの生徒がレシピを説明

調理のポイントや工夫した点など、家庭でも再現しやすいように考えてくれました。

振り返り



○イベント参加してみての感想と今日からできる一歩を
グループで共有

全体共有

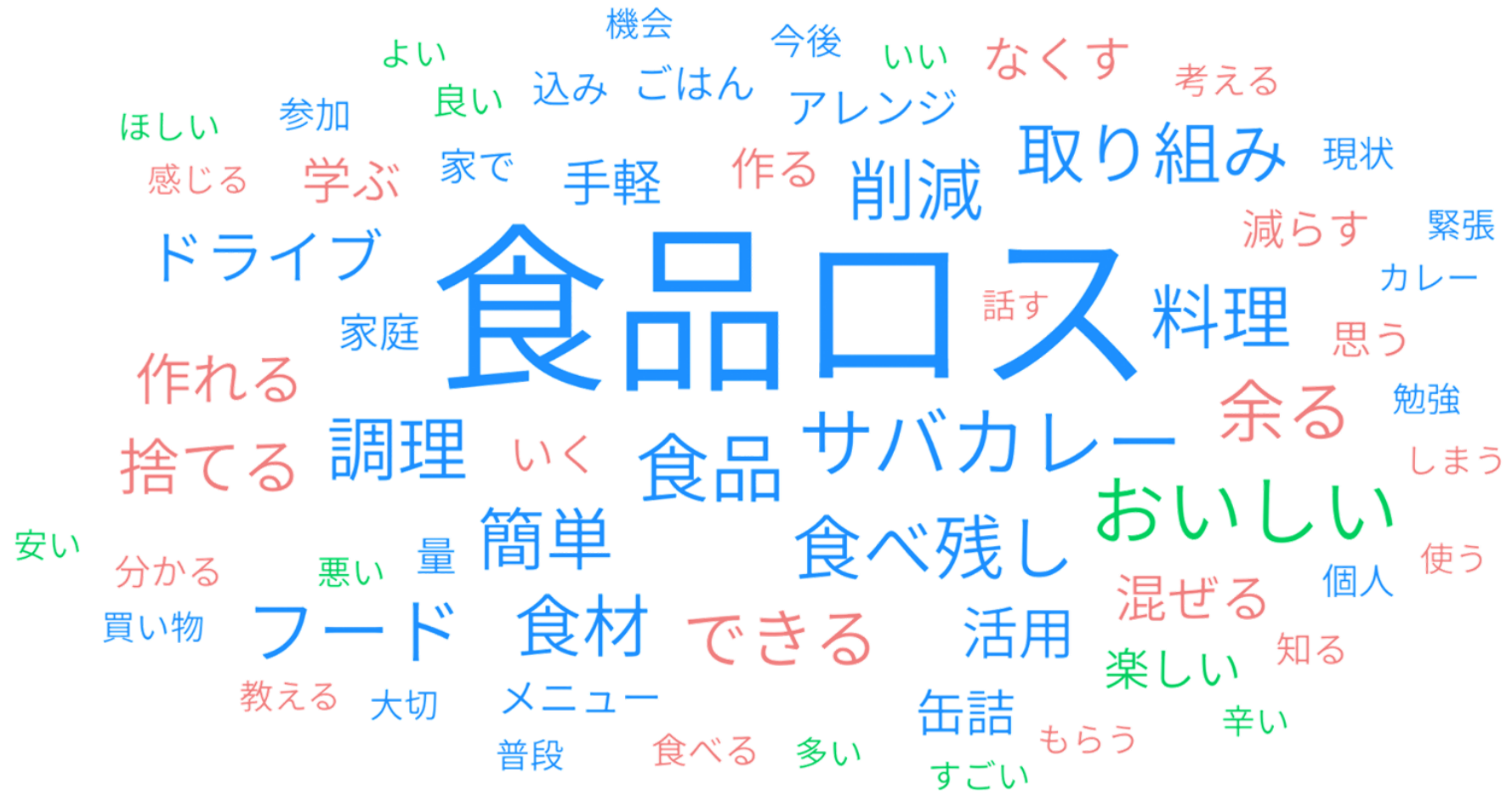


○他のグループの感想等をみんなで見回ります。

※画像は振り返りの様子

イベントに参加してみたの感想

ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析 (<https://textmining.userlocal.jp/>)



※単語の頻出度に応じた大きさを図示しています。

○捨てられる予定の食材で簡単に調理ができた、家でもアレンジして作りたい、料理が楽しかった、食品ロスがよく学べたなどの感想がありました。

今日からできる一歩 (食品ロス削減のため) ※一部抜粋

使わないものは買わない。食品ロスになってしまうのから、本当に必要か考える。

買ったなら早めに食べる。レシピに困ったら混ぜ込みごはんにする。

食品ロスを減らすためには自分の意識が大切だと思うので日常から意識して買い物や食べたりしたい。

食べ残しをしない。食べきれる量の食材を買う。フードドライブを知らない人に伝える。

食品ロスを意識して残り物が出ないように冷蔵庫の整理をする。前の日から何が足りないか、確認して余分に買わないようにする。

長期の保存ができる食品はこまめに日付を見る。安いからと言ってなんでもかんでも買わない。

買いすぎを防ぐために、必要な分をリストにしてから買い物に行く。

作りすぎない。買いすぎない。余りそうだったら誰かに譲る。調理時に出るごみも少なくなるように可食部を増やす工夫をする。

無駄に買いすぎない。冷蔵庫を定期的を確認する。

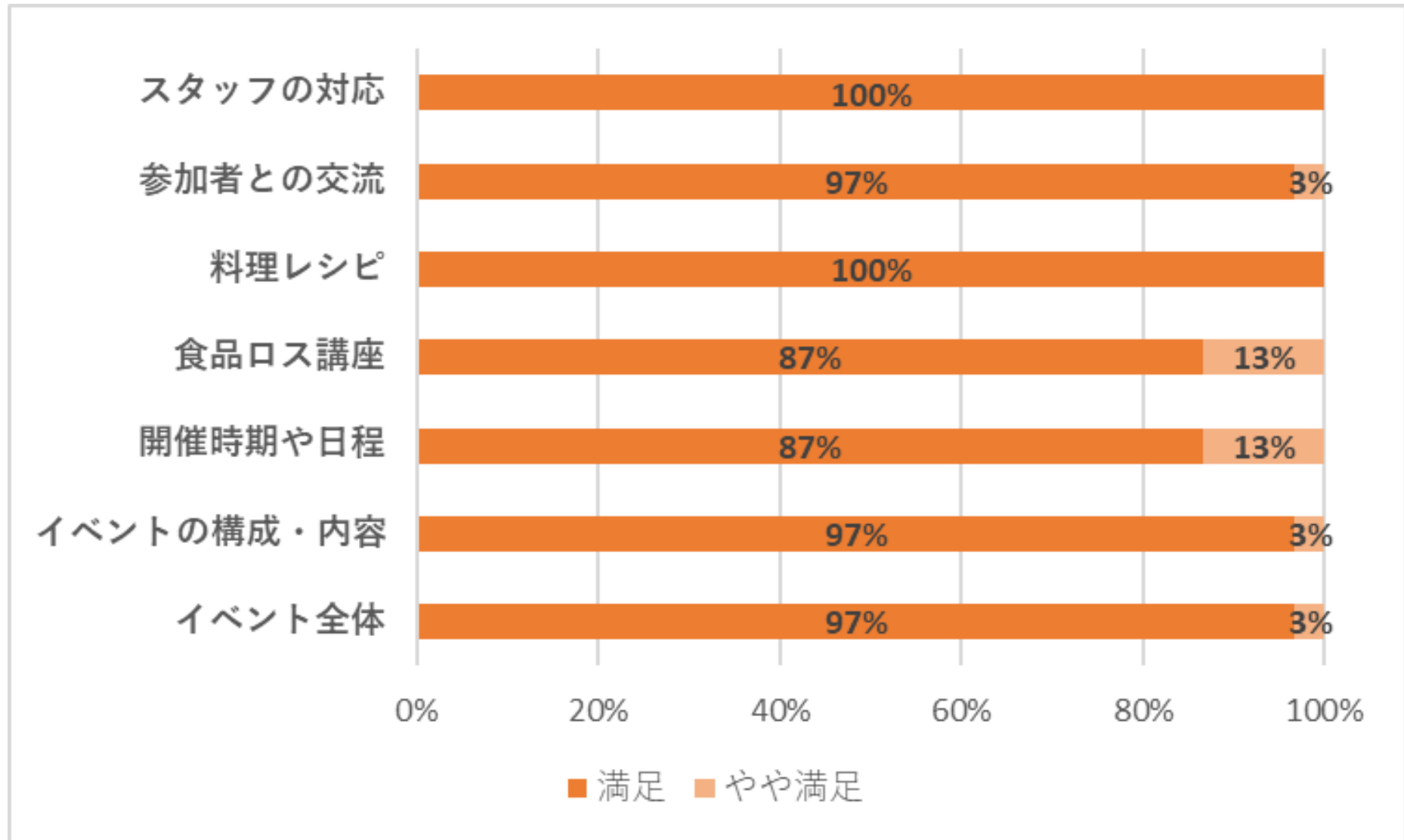
食材を買うときは少量。食べられる分だけ。

食品ロスを常に頭の中に入れて、料理したり食事していく。

冷凍する。冷蔵庫の確認。買いすぎない。

アンケート結果

満足、やや満足、やや不満、不満の4段階評価



○全ての項目で満足度100%(満足+やや満足)を達成