

戸塚区



戸塚区のマスコット  
ウナシー

# 食品ロス 削減レシピ

少しでも食品ロスを  
減らすために

食品ロス削減レシピとは？

- ① 食材を無駄なく使い切るレシピ
  - ② 余った料理をリメイクするレシピ
- です



「ヨコハマ3R夢！」  
マスコットイーオ

まだ食べられるのに廃棄された食品、いわゆる「食品ロス」が、日本では年間約523万トン(令和3年度農林水産省推計)も出ています。国民一人当たりで換算すると、「お茶碗1杯分の食べ物」が毎日捨てられていることになりました。そこで、少しでも食品ロスを減らすため、戸塚区環境事業推進委員と戸塚区消費生活推進員の皆さんが戸塚区食品ロス削減レシピを考案しました。

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。



考案者:戸塚区消費生活推進員 Iさん

## 残りものでつくるキーマカレー

冷蔵庫の中にある野菜とお肉で簡単に作れます!



### 材 料(2人分)

- 高野豆腐 ……1個
- ダイコン ……50g
- パプリカ(赤) ……1/4個
- ピーマン ……1個
- タマネギ ……100g
- ニンジン ……30g
- ひき肉(なんでもOK) ……100g
- サラダ油 ……大さじ1
- ニンニク ……1/2片
- 水 ……約300cc
- カレールー ……1/4箱
- ケチャップ・中濃ソース ……各小さじ1
- 塩・コショウ ……少々
- パセリのみじん切り ……適量

### 作り方

- 高野豆腐は5分ほど水につけて戻し、水気を絞ってみじん切りにする。
- 野菜は全てみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油とニンニクを温め、香りが出たらタマネギ、ニンジン、ダイコンをよく炒める。次にひき肉を入れ、色が変わったら高野豆腐と残りの野菜を加えてさっと炒める。
- ③に水を加え沸騰したら、カレールーを溶かし、ケチャップと中濃ソースを加える。
- 再び中火で混ぜながら、水分を飛ばすように煮込み、塩・コショウで味を調える。
- お皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らせば出来上がり。



**point**  
食品ロス削減ポイント

- 冷蔵庫にある残り野菜は、何でも活用できます。
- 余りがちな乾物の高野豆腐もみじん切りにしてヘルシーなカレーになりました。
- 残ったら、パンにはさみ美味しくリメイク!



**福田先生**

### ワンポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント

### ピーマンのへたの取り方

- まずはピーマンを縦に切ります。指を使って簡単にへたを取ることができます。ピーマンのわたの部分は可食部より栄養価が高いので、種のみを流水で流します。指で種だけをこそぎ取るように洗い流します。



詳しくは動画で



考案者:戸塚区環境事業推進委員 東朝子さん 光森のぶ子さん 橋本志津子さん

## ニンジンまるごとオープン焼き

捨てるところなし、ニンジンの皮も食べよう!



### 材 料(2人分)

- 葉付きニンジン ……中2本
- タマネギ ……中玉1/2個
- 豚ひき肉 ……50g
- ピザ用チーズ ……50g
- 塩 ……適量
- オリーブオイル ……大さじ1
- ローズマリー ……2枝

### 作り方

- ニンジンをよく洗って葉を切り落とし、皮つきのまま丸ごと20~25分ゆでる。(電子レンジ600Wで8~10分でもOK)
- タマネギとニンジンの葉をみじん切りにし、オリーブオイルで炒めてから豚ひき肉を加えて塩をふる。お好みでコショウを加える。
- ニンジン耐熱容器に入れ、その上に②をのせ、さらにピザ用チーズをのせてオーブンで10~12分焼く。
- ローズマリーを添えれば出来上がり。



**point**  
食品ロス削減ポイント

- ニンジンは皮付きで丸ごと使用!
- 子どもも残さず食べます。
- 残ったら、パンにはさみ、サンドイッチやホットドック風にして美味しくリメイク!



### ニンジン葉の付け根は栄養の宝庫

- ニンジン葉の付け根はザクッと切り落とすのではなく、菜箸等を使って洗い流します。ニンジン葉の付け根はニンジンの生長点といって栄養の宝庫なので、余すことなくいただきます。水を流しながら、菜箸等で葉の付け根の溝の汚れをくるくると取っていきます。

**福田先生**  
ワンポイントアドバイス  
食品ロスを減らす調理のポイント



詳しくは動画で



## ゴマ風味のお好み焼き風

いつも台所にある野菜を使い切る一品!



### 材 料(2人分)

- キャベツ …………… 100g
- ニンジンの皮 …………… 15g
- 卵 …………… 1個
- 白すりごま …………… 大さじ3
- 小麦粉 …………… 大さじ2
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 少々
- 塩 …………… 少々

### 作り方

- 卵は塩を入れて割りほぐす。
- 芯そのままのキャベツとニンジンの皮を粗めに切る。
- ①に②を入れ、白すりごまと小麦粉を加えてざっくりと混ぜる。
- フライパンをよく温めてからサラダ油をひいて③を入れ、弱火で片面を2分30秒、裏返してまた2分30秒焼く。
- 最後にごま油を回し入れ、香りがたったら出来上がり。
- 大根おろしやからしを添えてもよい。



食品ロス削減ポイント

point

- 一年中使う野菜のキャベツとニンジンは、その芯や皮も捨てずに使用します。
- ソースとマヨネーズをさっと塗ったパンにはさんでサンドイッチにすれば、食べ応えのある美味しさに!

芯や皮もおいしいよ!



### キャベツの芯の調理方法

- 芯を縦に切り離し薄切りにすることで、硬いキャベツの芯も美味しくいただけます。



詳しくは動画で



## 餃子の皮を使ったダイコンのもちもちミルク鍋

冷蔵庫の中にある野菜とお肉で簡単に作れます!



### 材 料(2人分)

- ダイコン …………… 1/2本
- 豚肉 …………… 250g
- 餃子の皮 …………… 20枚
- もやし …………… 1袋
- 豆苗 …………… 1/2パック
- 残り野菜 …………… 適量
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 鶏がらスープの素 …………… 小さじ1
- おろしショウガ …………… 小さじ1/2
- おろしニンニク …………… 小さじ1/2
- 水 …………… 800cc

A

### 作り方

- ダイコンを縦半分になり、5mm幅の半月切りにする。
- 餃子の皮を半分に切り、豚肉、豆苗、残り野菜はそれぞれ食べやすいサイズにする。
- ダイコンがこびりつかないように、鍋の底にもやしを敷き詰め、その上に残り野菜をのせる。
- さらにダイコン、餃子の皮、豚肉の順に重ねて詰める。円形にすると見栄えがよい。
- 混ぜ合わせたAを加え、中火で煮立たせて、アクをとる。
- 鍋にふたをして、弱火で約10分、ダイコンがしんなりするまで煮込む。
- 豆苗をのせて少し火を通したら出来上がり。



食品ロス削減ポイント

point

- 冷蔵庫に余りがちな餃子の皮の使い切りにどうぞ。
- 残った野菜も鍋に入れて、使い切りましょう!
- もちもちで子ども大好き!

もちもち食感!



### 冷蔵庫の中に余ってしまっている餃子の皮の活用

- 冷蔵庫の中に余っている餃子の皮はありませんか。餃子の皮はお鍋に入れても、とっても美味しいんです。



詳しくは動画で

福田先生

7ポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント





# スイカの皮のハンバーグ

スイカの皮も食べよう!



## 材 料(2人分)

- スイカの皮(白い部分).....100g
- 合いびき肉.....200g
- パン粉.....大さじ4
- 牛乳.....20cc
- 卵.....1個
- 塩・コショウ.....少々
- バター.....10g

## 【ハンバーグソース】

- A
- ケチャップ.....大さじ3
  - ウスターソース.....大さじ1 1/2
  - しょうゆ.....大さじ1

## 作り方

- 1 スイカの皮の緑の硬い部分は厚く切り落とす。スイカの皮の白い部分をみじん切りにし、水分をキッチンペーパーで絞る。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたスイカの皮の白い部分を中火から弱火で5分ほど炒める。
- 3 合いびき肉にパン粉、牛乳、卵を入れ、塩・コショウをしたら②を加えてよく混ぜ、二つに分け小判型にする。
- 4 ③をよい焦げ色に焼く。裏返しにして火を弱め、ふたをして中まで火を通して、皿にとる。
- 5 耐熱容器でAを混ぜレンジで加熱し、④にかければ出来上がり。

point

食品ロス削減ポイント

- タマネギの代わりに、スイカの皮の白い部分を使います。
- 食感がシャキシャキして美味しい!
- これで生ごみ(スイカの皮)も大幅削減!



## 普段は捨ててしまっているスイカの皮の活用

- スイカの皮の白い部分には、抗酸化作用や血管の働きをよくするなどの栄養素がたっぷり含まれています。

皮の白い部分は栄養豊富!



詳しくは動画で



# 残り野菜のマリネサラダ

いつでも野菜が食べられる♪常備菜におすすめ!



## 材 料

- キャベツ.....1/4個
- ニンジン.....1/4本
- キュウリ.....1本
- ダイコン.....1/4本
- タマネギ.....小1個

## 【マリネ液】

- A
- 酢.....50cc
  - オリーブオイル.....50cc
  - 塩.....小さじ1強
  - コショウ.....小さじ1/2

## 作り方

- 1 キャベツ、ニンジン、キュウリ、ダイコンは食べやすいサイズに、タマネギは薄切りにする。
- 2 空き瓶に、Aを入れよくふっけておく。
- 3 大きめのボウルに①と②をあわせ、お皿を重しにし、1時間ほど置き、しんなりしたら出来上がり。



point

食品ロス削減ポイント

- ニンジンとダイコンは皮ごと使います。
- 冷蔵庫で5日ほど保存できます。



## マリネ液には野菜の栄養がたっぷり

- 残ったマリネ液には、野菜のうまみや栄養素がたっぷり含まれています。鶏がらスープの素と卵を使って、酸辣湯(サンラータン/スーラータン)風スープも作ることができます。

福田先生

ワンポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント

1つのメニューで2度美味しい!



詳しくは動画で



考案者：戸塚区消費生活推進員 Y. S. さん

## ラッキョウとニンジンの葉の天ぷら

ラッキョウの豊かな風味で、ひと味違ったかき揚げを！



### 材料(4人分)

ラッキョウの	干しエビ	10g
甘酢漬け	天ぷら粉	100g
ラッキョウの	大根おろし	適量
漬け汁	しょうゆ	適量
ニンジンの葉	揚げ油	適量
納豆(小粒)	水	75cc

### 作り方

- ラッキョウの甘酢漬けは3mmの小口切りにする。
- ニンジンの葉は2cmに切る。
- 天ぷら粉に水、ラッキョウの漬け汁を加えて、天ぷらの衣をつくる。
- ③に①、②、納豆、干しエビを加えて、180度の油で揚げる。
- しょうゆと大根おろしにつけていただきます。

### POINT!

#### この料理のポイント

- 捨ててしまいがちなニンジンの葉を利用します。
- 食べきれないラッキョウの甘酢漬けがあったら、作ってみてください。



考案者：戸塚区環境事業推進委員 松崎千鶴子さん

## ハーブソルトを使った夏野菜のグリル

冷蔵庫にある食材で簡単調理！



### 材料

ナス	シイタケ	6個
ミニトマト	オリーブオイル	適量
長ネギ	ハーブソルト	適量
シシトウ		

※ 残った野菜やきのこと類でOK

### 作り方

- 野菜は火が通りやすいように、薄めに切る。
- 耐熱皿にまんべんなくオリーブオイルをひき、野菜とシイタケを並べる。
- 並べた野菜とシイタケの上に、さらにオリーブオイルをかけ、その上からハーブソルトを振りかける。
- アルミホイルをかぶせ、オーブントースターで10分ほど加熱し、蒸し焼きにする。
- アルミホイルをはずし、オーブントースターでさらに5分ほど加熱し、焼き色が付いたら出来上がり。

### POINT!

#### この料理のポイント

- いつもの野菜が一味変わった一品になります。
- オーブントースターを使うので、暑い日でも楽に調理できます。
- お皿に移さずそのまま食卓に出せるので、洗い物も少なくなります。



考案者：戸塚区消費生活推進員 Y. F. さん

## ブロッコリーの茎の餃子

ブロッコリーの茎もおいしくいただきます！



### 材料

ブロッコリー	1個	パスタソース辛子明太子
餃子の皮	数枚	少々
		サラダ油
		少々

### 作り方

- ブロッコリーを房と茎に切り分け、房は小房に分け、茎は皮をむいて縦半分に切ってからゆでる。
- ゆでたブロッコリーの茎を薄切りにする。
- 餃子の皮に②を2～3枚とパスタソース辛子明太子をのせて、二つ折りにする。
- フライパンにサラダ油をひいて、焦げ目が付くまで焼く。
- お皿に盛りつけ、ブロッコリーの房を添えれば出来上がり。

### POINT!

#### この料理のポイント

- ブロッコリーまるまる1個、房から茎まで美味しくいただけます。
- ビールのおつまみに最適！



考案者：戸塚区消費生活推進員 瀧田佳子さん

## 鶏のコラーゲンたっぷり 身体にやさしい寄せ鍋

冷蔵庫の中にある野菜とお肉で簡単に作れます！



### 材料(2人分)

鶏もも肉	150～200g	みりん	大さじ1
または手羽肉		麵つゆ	大さじ1
		だし昆布	2～3cm
			(長方形1枚)
ハクサイ	1/4		
シメジ、エノキ、シイタケ		鶏がらスープの素	
			小さじ2 1/2
長ネギ(白)	1/2本	水	400cc

### 作り方

- 鍋に水を入れ、みりん、麵つゆ、だし昆布、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- 鶏もも肉または手羽肉を入れて強火で煮て、沸騰したらアクをとる。
- ハクサイ、きのこ類、長ネギを入れて、味を調える。
- お好みでポン酢+大根おろしにつけたり、鍋にしょうゆとマヨネーズを入れて、野菜スープにしてもよい。

### POINT!

#### この料理のポイント

- 残った次の日は、ラーメンを入れて食べてもよいし、ごはんや卵で雑炊にしても美味しい！
- 鍋の食材は冷蔵庫にたくさんあります。ニラ、ダイコン、豆腐、もやし、水餃子、ちくわ、鶏団子など。
- 冷蔵庫の中に隠れている使いかけの食材を美味しくいただきます！



## ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリー1個、茎も無駄なく食べよう!



### 材料(4人分)

ブロッコリー……………1個 固形コンソメ……………1個  
 タマネギ……………1/2個 塩・コショウ……………少々  
 小麦粉……………少々 牛乳……………100cc  
 バター……………10~20g 水……………500~700cc  
 オリーブオイル……………小さじ1

### 作り方

- 1 ブロッコリーは茎と房に分けて1cm程度に切る。
- 2 スライスしたタマネギとブロッコリーをバターとオリーブオイルで炒める。
- 3 ある程度火が通ったら、小麦粉を絡めながらさらに炒め、水に固形コンソメを加えて、ブロッコリーが柔らかくなるまで煮込む。
- 4 ブロッコリーが柔らかくなったら、フードプロセッサーでなめらかになるまでつぶす。
- 5 仕上げに牛乳を加え、塩・コショウで味を調えたら出来上がり。

### POINT!

#### この料理のポイント

- 牛乳の代わりに生クリームを使えば濃厚に!
- 和風出汁を使えば和風になります。
- 豆乳を使ってヘルシーに!



## レタスのまるごとナムル

レタスをまるごと1個、外側の硬い葉も無駄なく食べよう!



### 材料(2人分)

レタス……………1個 ごま油……………大さじ1~2  
 ごま……………大さじ1~2 しょうゆ……………大さじ1~2  
 おろしニンニク……………大さじ1

### 作り方

- 1 耐熱ボウルにちぎったレタス、ごま油、おろしニンニクを入れて、ざっくりと混ぜる。
- 2 耐熱ボウルにラップでふたをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 熱いうちに、しょうゆとごま油をかける。
- 4 お好みで海苔をちぎってのせ、ごまをふりかければ出来上がり。

### POINT!

#### この料理のポイント

- レタスは外側の硬い葉まで、丸ごと使用します。
- おつまみに最適!
- 残ったら、チャーハンの具材として美味しくリメイク!



## 千ーとろお好み

余った山芋(とろろ)を活用します!



### 材料

山芋……………適量 塩……………少々  
 卵……………1個 鶏がらスープの素……………適量  
 ごはん……………適量 サラダ油……………適量  
 ピザ用チーズ……………適量

### 作り方

- 1 山芋をおろし金ですりおろし、さらにすり鉢に入れてする。
- 2 そこに卵を割り入れて、さらにする。
- 3 ②にごはん、塩、鶏がらスープの素、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせる。
- 4 フライパンをよく温めてからサラダ油をひいて、③を入れて弱火で焼く。
- 5 焼き色がついたら、裏返しにしてさらに焼けば出来上がり。

### POINT!

#### この料理のポイント

- ほんの少し残ってしまった山芋(とろろ)も、立派な一品に大変身!
- お子様のおやつにもどうぞ。



## エコふりかけ

捨ててしまう皮や茎を美味しくいただきます!



### 材料

ニンジンの皮……………適量 ごま油……………適量  
 ダイコンの葉・皮……………適量 一味唐辛子……………適量  
 ブロッコリーの茎の皮……………適量 かつおだし(顆粒)……………適量  
 ………………適量 麵つゆ……………適量  
 ショウガの皮……………適量 しょうゆ……………適量  
 いらごま……………適量

### 作り方

- 1 すべての野菜をみじん切りにする。
- 2 なるべく平らなフライパンで、ゆっくりと弱火で炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、いらごま、ごま油、一味唐辛子、かつおだし、麵つゆ、しょうゆを入れて混ぜれば出来上がり。

### POINT!

#### この料理のポイント

- 捨ててしまう野菜の皮や茎を有効活用。野菜不足の解消にはうってつけです!
- 材料も調味料もすべて適量です。野菜の量に応じて、お好みの味(薄味、濃味、辛目)に仕上げてください。





## 残り魚で和風ロールキャベツ

残ると困る魚の刺身や干物を活用!



### POINT!

#### この料理のポイント

- 残った魚の刺身や干物を美味しくメイク!
- 残った野菜を活用します。
- キャベツの芯も捨てずに、みじん切りにして使います。

残り物も  
美味しいおかずに  
大変身だね!



### 材 料(2人分)

残った魚の刺身 または干物……………約50g	水溶き片栗粉……………大さじ1
キャベツ……………2枚	料理酒……………小さじ2
はんぺん……………1枚	A 塩・コショウ……………ふたつまみ
シタケ……………30g	片栗粉……………大さじ1
ニンジンやダイコンの 葉等の残り野菜……………30g	B 白だし……………大さじ1/2
ショウガ……………15g	料理酒……………大さじ1/2
塩昆布……………3g	しょうゆ……………大さじ1/2
	水……………300cc

### 作り方

- 1 ショウガ(皮付きのまま)は千切り、残り野菜は細切り、シタケは薄切りにする。
- 2 魚の刺身はそのまま、干物なら骨を取り除く。
- 3 芯をとったキャベツを耐熱ボウルに入れ、ラップでふたをして、電子レンジ(600W)で約3分柔らかくなるまで加熱する。
- 4 はんぺんをビニール袋に入れてもみほぐし、そこにショウガ、残り野菜、シタケ、魚の刺身または干物、みじん切りにしたキャベツの芯と混ぜ合わせたAを入れて練る。
- 5 4の具と塩昆布を2枚のキャベツにのせて巻き、巻き終わりの両端を中に入れる。
- 6 鍋に5の巻き終わりを下にして並べ、Bを入れて中火で加熱し、煮立ったら弱火にして約10分煮込む。
- 7 火が通ったら水溶き片栗粉を加え、中火でとろみがつけば出来上がり。

### 土壌混合法コラム

横浜市は生ごみの資源化・減量化のために、土壌混合法による生ごみの処理を推奨しています。土壌混合法は、生ごみと土を混ぜるだけで、電気を使わず自然の力で生ごみを堆肥化する方法です。手軽にプランター等で行うことができます。戸塚区ではプランターを使った土壌混合法を広めるため、小型生ごみ処理器「ミニ・キューロ」講習会を開催しています。



## ダイコンの皮きんぴらサッパリ風

野菜を無駄なく美味しく!



### POINT!

#### この料理のポイント

- 同じ材料で電子レンジを使えば漬物にもなります。
- ドレッシングをかけて、サラダとしても食べられます!

### 材 料(2人分)

ダイコンの皮……………22g	ごま油……………小さじ1
ダイコンの葉……………13g	白いりごま……………1つまみ
ニンジンの皮……………12g	一味唐辛子……………少々
しょうゆ……………小さじ1	おろしショウガ……………少々
砂糖……………小さじ1	酢……………小さじ1

### 作り方

- 1 最初に酢、しょうゆ、砂糖、おろしショウガ、一味唐辛子を合わせておく。
- 2 ダイコンの皮、ニンジンの皮、ダイコンの葉を各4~5cmの千切りにし、ザルで水洗いし、水気をとる。
- 3 フライパンにごま油をひき、2を炒め、少ししんなりしてきたら1を入れ、歯ごたえが残るように絡める程度にさらに炒める。
- 4 仕上げに白いりごまをふりかければ出来上がり。

### 地産地消コラム

農業が盛んな戸塚区では、多くの種類の農畜産物が年間を通じて生産されています。

新鮮!  
おいしいよ!



戸塚区産の野菜ここで買えます!

### 東戸塚市民朝市

場所	セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前第1駐車場 (JR東戸塚駅西口から徒歩3分)
開催日	原則第1日曜日(1月は休み) 4月~10月▶6時30分~8時 11月~3月▶7時~8時



### 戸塚区地産地消PR・直売コーナー

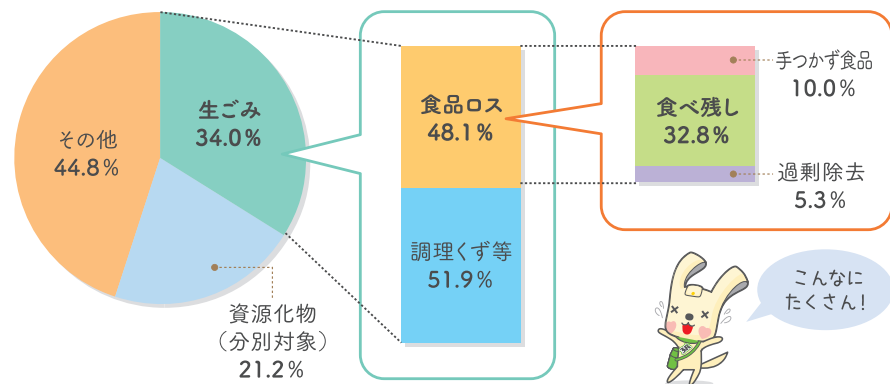
場所	戸塚区役所3階
開催日	月~金曜日(祝日、年末年始は休み) 10時~13時、 13時30分~16時30分 ※火・木曜日は13時~13時30分も営業



## 食品ロスとは？

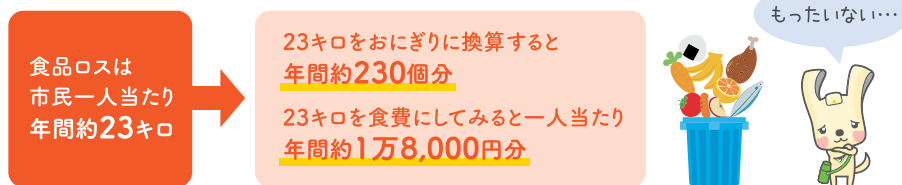
食品ロスとは、食べ残し、安売りなどで大量に買ったが食べきれなかった食品(手つかず食品)、野菜の皮を厚くむき過ぎたもの(過剰除去)など、本来食べられるのに廃棄された食品のことです。

燃やすごみにおける食品ロスの割合(令和4年度)



## 私たちの家庭からどのくらいの食品ロスが出ているの？

横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、約87,000トン(令和4年度)もの食品ロスが含まれています。これは、家庭からの生ごみの約5割にあたり、市民一人当たり年間約23キロになる量です。



## どうして食品ロスの削減が必要なの？



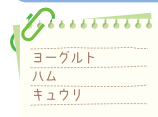
食品ロスは、単に食べ物が“もったいない”だけではありません。食材の生産の際に使用した水、加工するために使用した電気、配送するために消費した燃料など、それぞれの過程で使用した資源やエネルギーも無駄になってしまいます。そして、これらの資源やエネルギー消費は地球温暖化の原因の一つになります。地球温暖化が進むと、気温の上昇や異常気象により、農作物の生育に影響を及ぼし、食品の値上がりにもつながります。こうして、食品ロスは、いずれ私たちの生活に返ってくるのです。

## 家庭でできる食品ロスを減らす方法は？

### ① 冷蔵庫を整理整頓する

買い物前や毎週決まった日などに、冷蔵庫の中を整理整頓する習慣をつけましょう。使い忘れなどによる廃棄も防げます。食品のパッケージに期限を大きく書いておくのも有効です。また、「賞味期限」(品質が変わらずにおいしく食べられる期限)と「消費期限」(安全に食べられる期限)を正しく理解しましょう。

### ② 買い物メモを作る



必要なものをリストアップして、計画的に買い物をしましょう。また、冷蔵庫の中の写真を撮ってから買い物に行くことをおすすめします。少量パックやばら売りなども活用し、使い切れる分だけ購入することも大切です。

### ③ 食品はローリングストックで保存する

日常生活で食品を消費しながら備蓄することがポイントです。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、いざという時にも日常生活と変わらない食生活を送ることができます。

災害時に備えた備蓄にもなるよ



### ④ フードドライブを活用する



フードドライブとは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動を言います。この活動を通し、消費しきれない食品を早めにフードドライブに提供することで、食を必要としている方にお届けし、食品ロスの削減にもつながることができます。

#### フードドライブコラム

戸塚区では、区役所(横浜市戸塚区戸塚町16-17)や資源循環局戸塚事務所(横浜市戸塚区川上町415-8)でフードドライブを実施しています。

お預かりした食品は、戸塚区社会福祉協議会やフードバンク団体等を通じて、食を必要とされていることも食堂やひとり親家庭、地域の福祉施設などに寄贈しています。

フードドライブ実施情報 横浜市 検索







左:レシピ考案者  
戸塚区環境事業推進委員  
村川広子さん

中央:レシピ監修者  
食品ロス削減アドバイザー/  
冷蔵庫収納家  
福田かずみ先生

右:レシピ考案者  
戸塚区消費生活推進員  
高橋美幸さん

## レシピ監修者

### 食品ロス削減アドバイザー/冷蔵庫収納家 福田かずみ 先生のプロフィール

横浜市在住。料理研究家フルタニマサエ氏のもと料理教室、TV、料理本のアシスタントなどを経験し、一般社団法人全国料理学校協会の認定講師となる。その後、調理がスムーズにできる環境に焦点をあてて研究し、ストレスフリーの冷蔵庫収納術を構築。WEBサイト【美人冷蔵庫LIFE】を立ち上げ、料理家から冷蔵庫収納家に転身する。

昨今、大きな社会問題になっている食品ロスや家庭の冷蔵庫から食料廃棄を無くす啓発にも積極的に取り組んでいる。

### レシピ考案者(戸塚区環境事業推進委員・戸塚区消費生活推進員)をご紹介

#### 戸塚区環境事業推進委員

地域における3R(リデュース・リユース・リサイクル)行動の推進や清潔できれいな街づくりの推進のため、ごみの分別やごみ出しマナーの普及啓発、地域清掃活動等を行っています。戸塚区では約280名が、区内の燃やすごみに含まれるプラスチック製容器包装の混入率を「ゼロ」にすることを重点テーマとし、活動しています。

#### 戸塚区消費生活推進員

地域における安全で快適な消費生活を推進するため、「消費者トラブルに遭わない安全な地域づくり」を目指しています。戸塚区では約170名が、悪質商法未然防止と食品ロス削減を重点テーマとし、活動しています。

**監修** 食品ロス削減アドバイザー/冷蔵庫収納家 福田かずみ 先生  
**協力** 戸塚区環境事業推進委員・戸塚区消費生活推進員  
資源循環局戸塚事務所 TEL:045-824-2580 FAX:045-824-2820

**発行** 戸塚区地域振興課(〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町16-17)  
TEL:045-866-8411 FAX:045-864-1933 Eメール:to-chishin@city.yokohama.jp  
ウェブサイト: [https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/kurashi/sumai\\_kurashi/recycle/sakugen/](https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/kurashi/sumai_kurashi/recycle/sakugen/)

**発行日** 令和5年11月