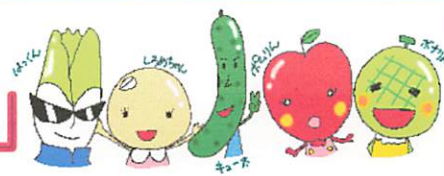


いわぬま食育レター

「なんだべ！いただきますいな～！」

～もったいないをへらそう～



毎月19日は食育の日！

「いただきます」とは宮城県の方言で「もったいない」という意味です。私たちは毎日食事をしますが、その中でいただきますいな～と思うことはありませんか。日本の食品ロスは年間で523万トン、1人あたり113グラム、おにぎり1個分を毎日捨てていることになります(2)

エスディーエス

SDGsを達成するために食の面から私たちにできることがたくさんあります。生活の中の「いただきます」を減らせる取り組みを見つけてみましょう！



岩沼係長

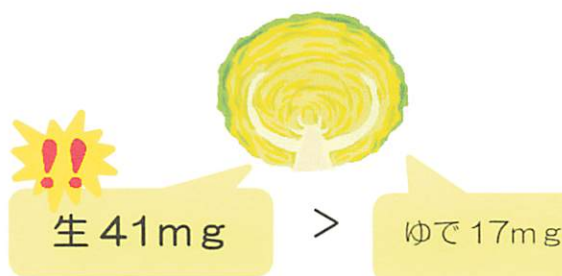
□賞味期限と消費期限の違いを知る

賞味期限はおいしく食べられる期限で主に加工食品など、消費期限は安全に食べられる期限で主に生ものなどに使われます。「賞味期限」が1日過ぎたからといって捨ててしまうのはいただきます！まだ食べられます。

□ゆでるよりもスープや蒸しものに

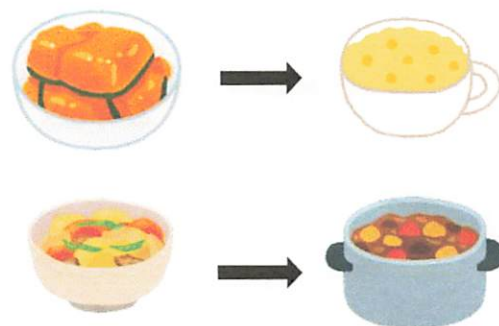
野菜に多く含まれるビタミンB群やビタミンCは水に溶けやすいので、ゆでて食べるといただきます！汁ごと摂れるスープや蒸し物、または電子レンジで加熱すると栄養をムダなく摂れます。

100gのキャベツに含まれるビタミンC量



□食材はムダなく使う

料理を作りすぎて食べ残す、買ったのに使わないで捨ててしまうのはいただきます！残っている食材から先に使う、作りすぎて残った料理はリメイクするなど工夫をして食べきりましょう。



□エコクッキングを取り入れる

鍋でお湯を沸かすときに蓋をしないのはいただきます！蓋をすると時短にも節約にもなります。例えばゆで卵を作るときは蓋をして、沸騰したら弱火にし5分加熱します。火を止めて冷めるまでそのままできあがり！



岩沼市では 11 月の宮城県食育推進月間に合わせて、「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。今年度のテーマは「なんだべ！いただきますいな～！～もったいないをへらそう～」です。共通メニューは保育所等や小中学校給食で提供し、各種事業や食生活改善推進員協議会の活動など様々な食育活動を通して、皆さんの健康づくりを食の面から応援します。

★もったいないクイズ！★

1 日本では、毎日一人当たりどのくらいの食べ物が捨てられているのでしょうか。

- ① カレースプーン 1 杯分
- ② お茶わん 1 杯分
- ③ ラーメン丼ぶり 1 杯分



2 野菜や果物の皮には食べられるものもある。

- ① YES
- ② NO



岩沼係長

3 「賞味期限」が過ぎてしまった食べ物は、どうしたらよいでしょうか。

- ① もったいないので、気にしないで食べる。
- ② 見た目、匂いなどを確かめて、異常がなければ食べる。
- ③ 1 日でも過ぎたら、すぐに捨てる。

しょうみ
賞味
きげん
期限

【クイズの答え】

“もったいない”を一緒に考えて、“もったいない”を減らしましょう！

- 1 ②お茶わん 1 杯分 → 食べ残しや、食材を傷ませてしまったり、期限切れによる廃棄が 80% を占めています。
- 2 ① YES → 野菜や果物の皮にも栄養があるから、捨ててしまうと“もったいない”！
- 3 ② 見た目、匂いなどを確かめて、異常がなければ食べる。 → 「賞味期限＝おいしく食べられる期間」なので、すぐに食べられなくなるわけではありません。目で見たり、匂いを嗅いだりして確認しまし。

食べないなんてもったいない みやぎのおいしい幸をいただきますしょう！

「いぎなりおいしい さめカレーライス」

※いぎなり…みやぎの方言で「とても」「すごく」という意味です。



サメ吉

🍷材料 2人分

《ごはん》2人分

《もうかざめのから揚げ》

※カレーの上にのせて食べます。

- もうかざめの切り身 80～100g
- 下味 おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉、揚げ油 各適量

《シーフードカレー》

- 玉ねぎ 中 1/3 個(80g)
- にんじん 中 1/6 本(30g)
- しめじ 1/3P (30g)
- ジャガ芋 中 1/2 個(50g)
- シーフードミックス 25g
- 油 適量
- おろしにんにく 小さじ1/2
- カレールー(好みのもの) 2人分(36g)
- りんご(すりおろし) 大さじ1 強
- トマトケチャップ 大さじ1
- ◆ フルーツチャツネ 小さじ1/2 弱
- 中濃ソース 小さじ1
- (あれば赤ワイン少々)
- ピザ用チーズ 小さじ1
- ★ 牛乳 大さじ2
- バター 小さじ1 弱

(※牛乳とバターの代わりに生クリーム大さじ2強でもよい)

宮城県気仙沼市は、サメ類の漁獲量が全国の約8割を占めます。サメは「フカヒレ」が有名ですが、身もやわらかく、おいしく食べることができます。また、骨・歯・皮なども加工され、余すところなく使用されます。さめ肉を調理するときは、しっかりと水気をふきとり臭みをとることがポイントです。

🔍作り方

- ① さめ肉は一口大の角切りにし、水気をふいて下味をつける。(約30分) 汁気をきり、片栗粉をまぶして、170℃の油でこんがりとし中心までよく火を通す。
(※多めの油をしいたフライパンで焼いてもよい。)
- ② ジャガ芋、にんじん、玉ねぎは皮をむき一口大に切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ③ 厚手のなべに油とにんにくを熱し、弱火で炒める。香りが立ったら、玉ねぎ、にんじん、しめじ、シーフードミックスの順に入れ、炒める。全体に油が回ったらジャガ芋と材料がかぶるくらいの水を入れ、ふたをして煮込む。
- ④ ジャガ芋がやわらかくなったらアクを取り、◆の調味料を加えて、とろみがつくまで10分ほど煮込む。
- ⑤ 最後に★の材料を入れて仕上げる。ごはんとかレーを皿に盛り、①の揚げたさめ肉をのせていただく。

「三陸わかめのしゃきしゃきサラダ」

宮城の三陸沖でとれるわかめは、肉厚でしゃきしゃきとした歯ごたえがあり、緑色も鮮やかです。



🍷材料 2人分

- 緑豆はるさめ (乾燥、カットタイプ) 10g
- まぐろ(またはかつお)の水煮缶 20g (固形量)
- 三陸産カットわかめ (乾燥) 2～3つまみ
- きゅうり 中 1/3 本(40g)
- ホールコーン(レトルト) 大さじ1 (12g)
- 中華風ドレッシング (好みのもの) 大さじ2

🔍作り方

- ① はるさめは熱湯でゆで、ザルにとり水で冷やす。
- ② まぐろ(またはかつお)の水煮とホールコーンは汁気を切っておく。
- ③ わかめは水につけてもどす。
- ④ きゅうりはうすい輪切りにし、塩少々(分量外)で揉んでしなりとさせ、水で洗い水気をしぼる。
- ⑤ すべての材料を混ぜて器に盛り、ドレッシングをかけていただく。

みやぎたべものキャラクター



ツナ次郎



カッキー



ほやもん



サメ吉



ささかまくん

レシピ：岩沼市小中学校給食より



岩沼のしいたけ農家さんに聞きました 知らなきゃもったいない！ しいたけの保存方法



①



しいたけの
いだましくない
保存方法



しいたけ農家の
なんじょうさん

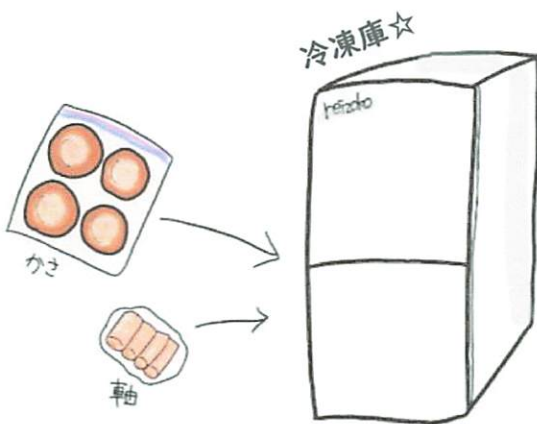
②



しいたけがた
くさんあるけ
ど、すぐには
食べないなと
いうとき、皆
さんはどう保
存しています
か？

しいたけの長期保存といえば、干し
しいたけがメジャーですが、冷凍保存
もおススメなんです！

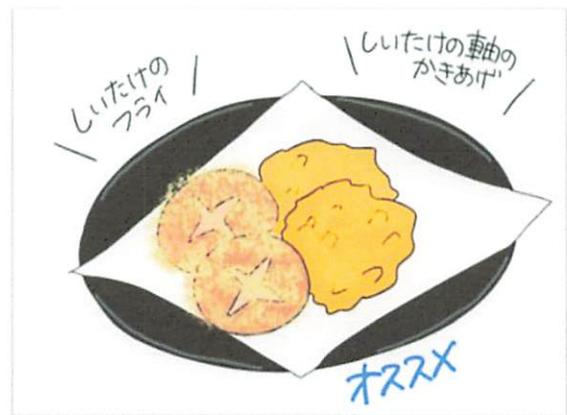
③



石づきを切り落とし、かさと軸に分けて
冷凍保存してください。

実は、しいたけなどのきのこ類は、一度
冷凍するとうまみ成分がでやすいと言われ
ています。

④



【おススメの食べ方を聞いてみました！】



しいたけはフライが一番！
普段は捨ててしまいがちな
軸は、せん切りにしてかき
揚げにするとおいしいよ。

知っているとお得！野菜の冷凍保存術！！

冷凍用の保存袋を使用し、小分けして空気を抜いて口を閉じ冷凍庫へ！
すぐに料理に使えて便利です。

- ・たまねぎ：皮をむき、みじん切り、角切り等、好きな形に切って冷凍する
- ・小松菜：洗って水気をふき、食べやすい大きさに切って冷凍する

※冷凍した野菜は1カ月を目安に使い切りましょう。

