



③

南極発! 食品ロスを 出さない食事とは

南極では「南極条約」によって廃棄物に関する規定が厳しく決められており、ごみは基本的に自国へ持ち帰る必要があります。そのため、南極観測隊の調理隊員は、試行錯誤を重ね、食品ロスを出さない食事を編み出しています。南極観測隊の調理隊員として約1年間を過ごした渡貫淳子さんに、現在社会問題となっている食品ロスを減らすヒントを教えていただきました。

“南極に向かうまで”



何故南極に興味を持たれたのですか?

調理師を目指す人は「自分がどのような料理人になりたいか」というイメージを持っているかと思います。私の場合はお店で料理を作るのではなく、学生寮などの小さなコミュニティの中で、知っている誰かのために料理を作りたいという想いを漠然と持っていました。そんな中、南極で働く料理人の映画を見たことが大きなきっかけとなります。南極という究極の閉鎖環境で働いている隊員に料理をふるまうことが、私の理想に近いと感じ、子どもが大きくなったの機に応募しました。

南極に向かうための準備で 苦労したことありますか?

南極に食材や荷物を運べるのは、隊員が渡航するタイミングのただ一度であり、もし現地で食材が足りなくなってしまっても、新たに調達することは叶いません。1年の滞在中に「不足する食材が出るのではないか」と考えると、とても不安でした。そこで過去の資料を調べ、南極への渡航体験がある調理隊員と相談しながら、約2,000品目、数量にして30トンから40トンの食材を準備。約3カ月間パソコンや電卓と格闘する毎日で、あんなにも長い期間包丁を持たなかったのは、料理人になって初めてのことでした。

食品ロスについて意識したのはいつからですか?

南極で働く前は外食産業に勤めていましたが、その時は、廃棄が出るのは仕方がないことだと思っていました。実際に南極に行くことが決まった時に、南極では廃棄物、汚水処理にさまざまな制約があることを知って、初めて廃棄について意識しました。

そして、南極に行ってからごみ処理を担当している方と共同生活を行い、その方の仕事を知ったことで、うかつにごみを出して仕事を増やすしてはいけないと、強く感じるようにになりました。



今回教えてくれたのは /

監修者プロフィール



渡貫 淳子さん

1993年、エコール 渡 東京を卒業後、同校職員として勤務。その後専業主婦の期間を経て、南極観測隊の調理隊員に応募。2015年、第57次南極地域観測隊の調理隊員として従事し、2017年春に帰国した。

“食品ロスと闘う南極生活”



メニューはどのようにして考えていましたか?

南極では状況が絶え間なく変化し、その日必要とされる食事が変わることも多いため、メニューをあらかじめ決めるとはしません。調理隊員は私以外にもう1名いたのですが、それぞれ使う食材に偏りがあり、「この食材は思ったより減ったな。逆にこの食材は残っているな」という状況がよく発生したので、余っている物をうまく減らせるメニューにすることが多かったです。時には隊員さんに「今この食材が余っていますが、何が食べたいですか?」と聞いて、メニューを決めることもあります。

食材を無駄にしない献立を 編み出す秘訣はありますか?

日本では残った固形の食材で、別のメニューを作るというイメージが多いと思いますが、南極では水質汚染を防ぐために液体ごみを発生させないようにする必要があります。特に余分な水分を出さないように気をつけました。たとえばうどんを作った翌日には、余った出汁を使って煮物を作ります。その際、出汁を余らせないように麺を入れて水分を吸わせるなど、いろいろ工夫していましたね。また、週に一度カレーを作ることが習慣になっていたのですが、カレーは本当に万能で、余った食品、たとえばサバの味噌煮をカレーに入れてもおいしく食べられます。どんなものでもいい具合にかくし味になってくれるので、とても重宝しました。ただ、余った卵の白身をうらごしして入れた時だけは、カレーの中に白いつぶつぶが残ってしまい、見た目が悪く、隊員さんから不評でした(笑)。

を入れて水分を吸わせるなど、いろいろ工夫していましたね。また、週に一度カレーを作ることが習慣になっていたのですが、カレーは本当に万能で、余った食品、たとえばサバの味噌煮をカレーに入れてもおいしく食べられます。どんなものでもいい具合にかくし味になってくれるので、とても重宝しました。ただ、余った卵の白身をうらごしして入れた時だけは、カレーの中に白いつぶつぶが残ってしまい、見た目が悪く、隊員さんから不評でした(笑)。

“食品ロスを減らすために できること”

食品ロスを減らすために
できることは何でしょうか?

大前提として無理は続きません。私自身、南極での任務中誰かに「あれをしろ、これをしろ」と強制されいたらできなかったと思います。自分にできることを一つずつ増やしていくことが大事です。たとえば、形が悪い野菜を率先して買うなど、まずは小さなことから始めてみてはいかがでしょうか。おすすめなのは、料理する時に「一品足りない!」と思っても、買い足さずに冷蔵庫や冷凍庫に余っている食材を使ったメニューを作ってみること。こうした生活を1カ月続ければそれが習慣になり、食品ロス削減に貢献できると思います。



最後にメッセージをお願いします。

今、新型コロナウイルスの影響から、スーパーなどで食品の品切れをする機会が増えたように思います。これまで、品切れはネガティブなイメージがあったように思いますが、実は供給過多こそが、お店で過剰在庫となって食品ロスを生む大きな原因ですので、品切れは決して悪いことではありません。品切れているなら、今あるものから食べる物を選べばいいだけです。この意識を持つことが食品ロス解消にはとても重要なと思います。考え方一つで食品ロスは減らせるので、ぜひ意識してみてください。

“渡貫さん直伝! おうちでできるアイデアレシピ”

作り方



材料(2人分)

うどんのつゆ	200ミリリットル
鶏もも肉	100グラム
たけのこの水煮	2分の1本
車麩	2個
いんげん	3本



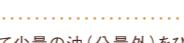
1 車麩はたっぷりの水で戻して4等分にし、水気をしっかり絞る。



5 うどんのつゆとたけのこを加えて蓋をし、中弱火で10分煮る。



6 車麩を加えてさらに5分煮る。



7 いんげんを加えて、軽く温まる程度に煮て完成。



材料(2人分)

米	1合
煮物の残り	適量
塩	小さじ3分の1
醤油	小さじ1
だし汁	700ミリリットル



1 米は洗って30分程度水に浸してからザルにあげておく。
2 煮物の残りは1センチメートル角くらいに刻む。



3 炊飯器の釜に1のお米を入れ、だし汁(水1リットルに対して昆布10グラム、かつお節20グラムを使用)を加える。さらに塩と醤油を加えて軽く混ぜたところに2の具材をのせて炊き上げる。その際、緑色の具材は彩り用に残しておく。



4 炊き上がりに緑色の具材を加えて全体を混ぜ合わせる。
POINT だし汁やスープの残りも実はごみになってしまいます。何気なく排水口に捨てられた液体ごみはその後、たくさん手間と費用をかけて処理されます。液体の残り物も上手く活用できるように工夫してみましょう!

“大ヒット商品になった「悪魔のおにぎり」”

コンビニエンスストアなどで流行した「悪魔のおにぎり」。実はこのおにぎりを最初に作ったのは渡貫さんです。渡貫さんが食事当番の時は、食品ロスを無くすため、夕食時に余ったご飯とおかずの食材を使って、夜食用のおにぎりを作ることが習慣となっていました。その中で生まれたのが「悪魔のおにぎり」です。

混ぜておにぎりにしました。これはとてもおいしいのですが、夜食として食べるには高カロリー。食べようとした隊員の方が思わず「悪魔的だね」とつぶやいたことから、「悪魔のおにぎり」という名前が定着したそうです。

なお、青さのりが余っていたのは、お好み焼きを作るのをやめたからだと。南極ではキャベツを含めた野菜が大変貴重で、お好み焼きにするとキャベツを大量に使用してしまう、野菜を生で食す機会が減ってしまうため、メニューを変更しなかった青さのりをアクセントとして加え、それらを

