

残さず食べると  
気持ちいいのん!



減らそう「食品ロス」🔄04

# おいしく食べきる！ 食品ロス削減レシピ

日本の食品ロス量の約半分は家庭から！

そこで「食品ロス削減推進アンバサダー」のお笑いトリオ ロバート・馬場裕之さんに、  
捨てがちな野菜の部位を使ったレシピを教えてくださいました。

## 今回の見どころ！

- > 野菜のおいしいところを捨てないで！
- > 食べきれ的分だけ食材を買うのが基本です
- > Recipe01 しいたけの軸ふりかけ
- > Recipe02 シェントウジャン（鹹豆漿）
- > Recipe03 ピーマンの種ごと豚バラオイスター炒め
- > 家庭などで余った食品で食品ロス削減にも貢献「フードドライブ」

## 野菜のおいしいところを捨てないで！

僕は子どものころから食べることも料理も大好きで、小学生のうちから包丁を握っていました。ピーマンの苦みを苦手だと思ったこともなく、「種があったほうがおいしい！」って、トースターでまるごと焼いて、タバスコをかけて食べるのが好きでした(笑)。ニンジンや大根などは、可食部をたくさん残すためにできるだけ皮をむきません。皮にも栄養があって、味も濃く感じるんですよ。ゴーヤーも種はとるけど、ワタはおいしいので残します。そうやって野菜を食べれば、おいしくて食品ロス削減にもなって一石二鳥。いいこと尽くめじゃないですか！

## 食べきれ的分だけ食材を買うのが基本です

食品ロスを減らすためには、買い物の仕方大切ですよ。僕は仕事の口で何日か家を空ければいけないことも多いので、自分の予定に合わせて、食べきれ分だけ食材を買うのが基本です。特売だからといって買いすぎない。賞味期限や消費期限もチェックして、すぐに食べるものなら「てまえどり」。安くなっていることもあるのでおトクです。日常の習慣にしてみれば面倒くさくないし、ゴミも減りますよ。皆さんも気持ちよく食品ロス削減に取り組んでみてほしいです。



### お話&レシピ

**馬場裕之さん**  
(お笑いトリオ ロバート)

1979年、福岡県北九州市出身。1998年に山本博、秋山竜次とロバートを結成。食品ロス削減推進アンバサダー。2011年「キングオブコント2011」優勝。料理の書籍は『ロバート馬場ちゃんの毎日毎日おいしい本』(KADOKAWA)、『ロバート馬場ちゃんのキッチンmemo いつもの料理が“パッと”おいしくなる魔法』(三オブックス)など。



## Recipe01

### うま味が凝縮した「軸」は裂くのがポイント！ しいたけの軸ふりかけ

僕はトースターでしいたけを焼いて食べるのが好きなのですが、残った軸でつくるのがコレ。うま味たっぷりの軸は手で裂くとスルメのような食感になっておいしいです！

#### 材料 (つくりやすい分量)

しいたけの軸…6個分	青のり…小さじ1
塩…2つまみ	かつお節…1パック
炒りごま(白)…小さじ2分の1	(2.5グラム)

### つくり方



しいたけの軸は繊維に沿って細く裂き、1センチ幅に切る。



フライパンにしいたけの軸、塩を入れて混ぜ、中火にかけてしばらく置く。フライパンが温まりシューッと音がしてきたら、木ベラで混ぜながら炒りする。



カサが減って軽く色づいたら、炒りごまを加えて、さらにから炒りする。



炒りごまのこうばい香りが出たら火を止める。青のりとかつお節を加えて、余熱で香りが出るまで混ぜる。



## Recipe02

ブロッコリーの「茎」が  
ザーサイに変身!?

### シェントウジャン (鹹豆漿)

豆乳にお酢を加えて固めた、台湾の定番朝ごはん。  
トッピングのザーサイの代わりに、ブロッコリーを  
使います。茎を白だしでもんだら、ザーサイのよう  
な味わいに!

#### 材料 (1人分)

豆乳(無調整)…250ミリリットル  
鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ2分の1  
桜エビ…ひとつまみ  
しょう油…小さじ4分の1  
酢(米酢、穀物酢、黒酢など好みのもの)…大さじ1

**[ブロッコリー茎のザーサイ風]**  
※つくりやすい分量  
ブロッコリーの茎…1株分  
白だし…小さじ1

**[トッピング]**  
油揚げ…4分の1枚分  
小ねぎ…少々  
パクチー…少々  
ラー油…少々

#### ブロッコリーの茎の下ごしらえ

1. ブロッコリーは外側についている小房をひとつずつ、包丁の刃先で切って外す。
2. 太い茎が出てきたら、残りの房をまとめて切る。
3. 太い茎を縦半分になり、みかんの皮をむくように、外側のかたい皮に指を入れてむく。包丁を使わず手でむくことで、食べにくい部分だけをむくことができる。



#### つくり方

1



**[ブロッコリー茎のザーサイ風]**をつくる。ブロッコリーの茎は2ミリの厚さに切ってボウルに入れ、白だしをまわしかける。しんなりするまで、手でよくもみ込む。

2



器に桜エビ、しょう油、酢を入れる。

3



小鍋に豆乳、鶏ガラスープの素を入れて、中火にかける。温度が均一になるようにときどきお玉などで混ぜながら温める。

4



**2**の器に**3**の豆乳を注ぎ入れると、酢の効果ですぐに固まる。**[トッピング]**用に短冊切りにして両面を軽く焼いた油揚げ、小口切りにした小ねぎ、パクチー、**1**をのせる。仕上げにラー油をたらす。



## Recipe03

「種」までやわらかくておいしい!

### ピーマンの種ごと 豚バラオイスター炒め

ピーマンの種はやわらかくておいしいので、僕は生でサラダにするときも種を取らずに食べちゃいます。この料理はピーマンをまるごと切って、豪快に炒めます。ご飯が進みますよ!

3品目は  
ピーマンを種ごと  
料理します



#### 材料 (2人分)

ピーマン…4個  
豚バラ薄切り肉(3センチ幅に切る)…80グラム  
にんにく(みじん切り)…4分の1片分(2グラム)  
しょうが(皮つきのまません切り)…3分の1片分(6グラム)  
黒こしょう…少々

[合わせ調味料] ※混ぜ合わせておく  
オイスターソース…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
酒…小さじ2

#### つくり方



1 ピーマンは種ごと縦4等分に切る。食感がよくないヘタの部分は手でちぎって取る。



2 フライパンに油をひかずに中火にかけ、豚バラ薄切り肉を並べて、脂を出しながら焼く。



3 豚バラ薄切り肉の片面がこんがりとしつてきたら、にんにく、しょうがを入れて炒める。肉の脂で香りを引き出す。



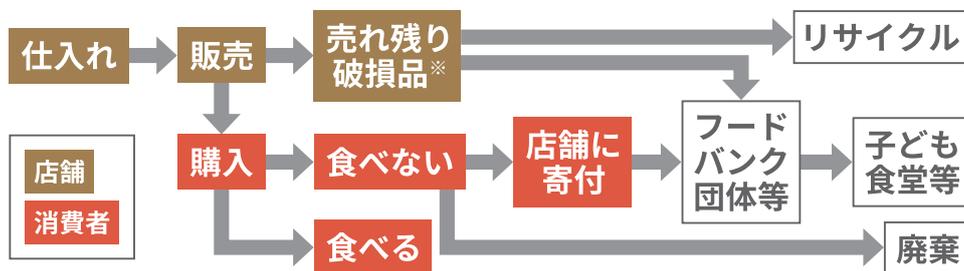
4 ピーマンを入れ、さらに炒める。全体に肉の脂がまわったら、[合わせ調味料]を加えて全体にからめながら炒める。汁気がなくなったら火を止め、仕上げに黒こしょうを加えてひと混ぜする。

## Topics

### 家庭などで余った食品で食品ロス削減にも貢献 「フードドライブ」

「フードドライブ」とは、企業や団体等の備蓄食品や社員や消費者の自宅などで余った食品を集めてフードバンク団体等へ提供する活動のことです。「フードバンク」とは、企業などから食品の提供を受けて、必要としている人や子ども食堂等の施設に無償で提供する団体のことです。

#### (株)ダイエーの取り組み例



※へこんだ缶容器の商品、パッケージ破損の商品、食玩の玩具が破損している商品等

関東・近畿を中心に200店舗以上のスーパーマーケットを展開する(株)ダイエーでは、リデュース(削減)・リユース(再利用)・リサイクル(再生利用)を推進し、食品等の廃棄物の削減と適正処理を行っています。また、2017年からフードドライブ活動を実施。現在、191店舗(2023年10月1日時点)に専用の回収ボックスを常設し、店頭ポスターや店内放送などを通じて消費者に対し、自宅で消費されない食品の提供協力を呼びかけ、回収した食品をフードバンク団体等に提供しています。



店舗に設置された回収ボックス。  
2022年6月より、環境に配慮した  
段ボール素材の什器を使用している。



農林水産省で行われたフードバンク団体等への備蓄食品の引き渡しの様子。

#### 国の災害用備蓄食品もフードバンク団体等へ

国の災害用備蓄食品で、入れ替えによりその役割を終えたものについては、原則、フードバンク団体等へ提供をしています。農林水産省では、2019年から提供を開始し、2022年は4つのフードバンク団体等に約15,000食の備蓄食品を提供しました。

#### 【参考】

国の災害用備蓄食品の提供ポータルサイト

<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syukulosloss/portal.html>

