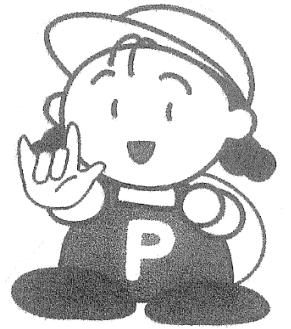


～城東北地域活動委員会～

食材をムダなく使い切りたい

食材を冷凍保存しませんか？



コロナ禍の影響もあり、食材をまとめ買いすることが増えましたが、使いきれずに捨ててしまう事ありませんか？
「冷凍保存」を上手く利用すると、家計にも優しく、食品ロスを防げます！！

裏面
食品ロスについて書いてある。
ウラも見てね！！

冷凍保存のキホン

POINT 1

スピードが命！

素材が新鮮なうちに、
急いで冷凍しましょう。
解凍して使うのもお早めに。

POINT 2

賢く小分け！

小分けして冷凍保存すると
効率的に冷凍でき、
使うときも便利です。

POINT 3

乾燥をブロック！

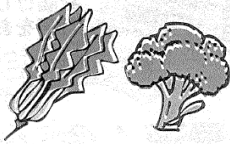
食材を酸化や乾燥から
守ってあげることが、
「おいしい冷凍」の秘訣です。

フリーズドライ保存袋で密閉
しよう！！

冷凍向きの食材

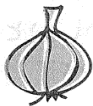
●ほうれん草・小松菜などの 葉物類やブロッコリー

さっとかためにゆでてから冷凍
すると食感の大きな変化や変
色を防げます。



●玉ねぎ

冷凍することで繊維が
壊れ、調理時間の短縮
につながります。



●きのこ

冷凍することで
旨みが
アップします。

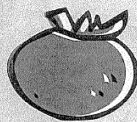


食材別冷凍ワンポイント



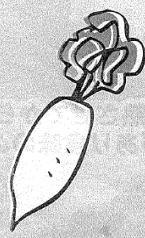
キャベツ

冷凍すると繊維感が目立つた
め、細かく切ったり、調理してか
ら冷凍するとベター。



トマト

ソースにして冷凍するか、加熱
料理に使うときは湯むきをし、
ダイスカットにして冷凍するの
がオススメ。



大根

すりおろして1回分ずつに小分
けにして冷凍するか、皮をむき
カットした状態で冷凍すると、
煮物などに使ったときに味染み
がよくなるというメリットも。

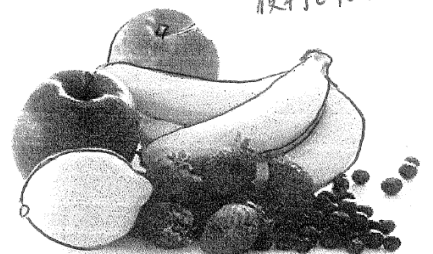
薬味の冷凍



ねぎ・しょうが・にんにく
みじん切りにして
すりおろして！！

少しずつ使うことが多い薬味は、鮮度がよいうちに
まとめて冷凍しておきましょう。

果物の冷凍



バナナ
便利ですよ！！

傷みが早いフルーツも、冷凍すれば長く楽しめます。
スイーツの材料やスムージーなどに重宝しま
す。

パン・ご飯の冷凍

美味しいうちに冷凍するのがポイント。使わない分
はすぐに冷凍するようにしましょう。

1食分ずつ冷凍。1パック1枚ずつラップに
冷凍

加工食品の冷凍

食べきれないときは小分けにして冷凍しておく
と便利。食感の変化を楽しんだり、レシピのバリエー
ションも広がります。

ちくわ・ベーコン・チーズ(輪切)

お肉の冷凍

用途に合わせてカットしたり、ひと手間加えてから
冷凍しましょう。調理時間も短縮できて一石二鳥！

下味をつけて冷凍すると、冷凍焼けにくく
味がしみます。おいしい！！

魚介の冷凍

傷みやすい魚介類は、新鮮なうちに下処理をして冷
凍しておくともっとも便利！

料理の冷凍

作りすぎて余ってしまった料理は冷凍しましょう。

・おろし・ハンバーグ・ロールキャベツ
・コロッケ・きんぴら・・・等

・じゃがいもは冷凍向きです。
肉じゃがのじゃがいもはスカスカになる。

食品ロスについて考えてみませんか！！

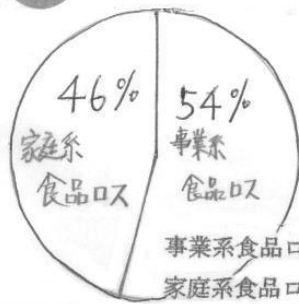
・日本では 食べられるのに捨てられるいわゆる「食品ロス」が年間 612 万トン発生しています。

(国民一人当たりで換算すると 1 年間で約 50 kg を捨てている計算になります。)

これは国連の食料支援の 1.5 倍。日本人の食品ロスをなくすと 2 億人の飢餓が解消されることになります。

・一方、日本の食料自給率は 38% 多くの食料を海外から輸入しています。

食 品ロスの約半分は、家庭から発生。



普通ごみの中にこんなものが・・・

- お豆腐・野菜・うどん玉・パン等がそのまま捨てられている。
- 新米の季節になると お米が混ざっている。
- お中元・お歳暮のシーズンも手つかずの商品が捨てられる。

事業系食品ロス (主に規格外・返品・売れ残り・食べ残り)
家庭系食品ロス (主に食べ残り・手つかずの食品・皮の剥きすぎ)

もったいないですね・・・!



調理の工夫で食品ロスを減らそう!

レタスの外葉を使ったチャーハンやスープ
大根の皮できんぴら
だしを取った昆布やかつお節で佃煮
キャベツの芯でお味噌汁の具に 等

くらしをちょっと見直してみませんか!

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する



▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。

2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

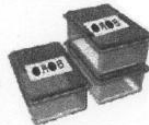


ご家庭編

1 適切に保存する

▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する

▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする



2 食材を上手に使いきる

▶ 残っている食材から使う

▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしましょう。詳しくは QR コードへ



3 食べきれぬ量を作る

▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



外食編

1 店選び

食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ

▶ 例 料理の量を選べる店



2 注文

食べられる分だけ注文する

▶ 例 小盛りメニューやハーフサイズを活用



3 食事

料理をおいしく食べる

▶ 例 みんなでシェアして食べきり



会食
「コロナ感染終息したら、実行したいですね!!」

宴会編

「30・10 (さんまるいちまる) 運動」

会食・宴会の時「最初の 30 分間と最後の 10 分間はお料理を楽しむことで食べ残しを減らしましょう!」という運動

パルコートのフードドライブ活動 (もったいないをありがとうに)

食品ロスにつながります!! ご協力の程 よろしくお願いたします!!

