

## 「わが家のごみ減量アイデア」の選定審査について

### 1. 「わが家のごみ減量アイデア大賞」の募集結果について

ごみの減量のために日頃から各家庭で取り組んでいるアイデアを発掘・普及させるため「食品ロス削減」をテーマにごみ減量アイデアを募集し、個人32名、企業1社からアイデアが提案されました。

#### (1) 募集期間

10月1日(木)～11月20日(金)

#### (2) 応募人数

個人の部 32名、団体の部 1社

#### (3) アイデア数

個人の部：37アイデア

→2分類31アイデアに集約(「ごみ減量アイデア一覧」参照)

①食品ロス削減アイデアレシピ 13アイデア

②食品ロス削減アイデア(レシピ以外) 18アイデア

団体の部：1アイデア

③食品ロス削減アイデア(レシピ以外) 1アイデア

### 2. 優れたごみ減量アイデアの選定審査について

#### (1) 審査方法

個人の部全31アイデアの中から、市民へ広く普及することが望ましいものについて、各部門ごとに各委員3点以内で選出します。

全ての委員が選出したアイデアを集計し、各部門で選出数の多いアイデア2点程度を「優れたごみ減量アイデア」として選定します。(計4点)

なお、団体の部については応募が1アイデアのみであったため、審査不要とします。

#### (2) 審査結果の取扱い・表彰

審査結果として、「優れたごみ減量アイデア」を別記様式1により市へ報告します。

報告に基づいて、市で表彰対象のアイデアを決定します。表彰対象者には別途通知・表彰し、今後「MOTTAINAI(もったいない)便り」等への掲載を通じて、市民へのアイデアの普及を図ります。

## 「わが家のごみ減量アイデア大賞」 審査結果

	番 号	ア イ デ ア 内 容
① 食 品 ロ ス 削 減 ア イ デ ア レ シ ピ		
② 食 品 ロ ス 削 減 ア イ デ ア (レシピ以外)		

## ごみ減量アイデア一覧

### 【個人の部】

#### ①食品ロス削減アイデアレシピ

番号	アイデア内容	人数
①-1	生エビの殻を茹でたあと、レンジでカラカラに乾かし、それをミルで細かく粉状に（焼き飯、ポロネーゼ等の具材で消費）	1名
①-2	皮ごと調理して食べる（大根、ごぼう、人参、じゃがいも、さつまいも など）	1名
①-3	大根の皮、葉を簡単に調理して、無駄なく使う。（まるごと使い切り）	3名
①-4	ブロッコリーの茎を利用した調理（キンピラ、カレーやシチューの具材）	1名
①-5	作りすぎたおかずをアレンジし次の日にたべきる。（キンピラごぼう→炊込ごはん、肉じゃが→コロッケ、カレー、とんかつ→カツ丼、野菜炒め→汁物）	1名
①-6	皮ごと使ったミックスジュース（りんご、ぶどう、柿、キウイ）	1名
①-7	冷蔵庫の残り野菜でチリコンカン	1名
①-8	皮もそのまま、サツマイモのレモン煮	1名
①-9	魚のアラとカブの葉を捨てることなく使うあら汁	1名
①-10	訳あり野菜でおいしいさつまいもサラダ（形や見た目が悪い規格外野菜を積極的に買って利用）	1名
①-11	人参の皮をポトフとして、だしパックは使用后、醤油少量と和えてふりかけに	1名
①-12	冷蔵庫のこりものスープ（残り野菜を使って）	1名
①-13	玉ねぎの皮を使ったお茶	1名

#### ②食品ロス削減アイデア（レシピ以外）

番号	アイデア内容	人数
②-1	アプリを活用した削減。レシピアプリにより使いたい食材の名前をいれるだけで、その食材を使ったレシピを提示してくれ簡単かつ効率的、また冷蔵庫の中を管理するアプリにより賞味期限を登録することで期限が近付くと教えてくれる。	1名
②-2	おかずは多めに作り、残っても捨てずに次の日やほかの日に食べます。	1名
②-3	お腹の空いているときには買い物しない、冷蔵庫のパーシャル室を効果的に効率よく利用。	1名
②-4	買物前に冷蔵庫・冷凍庫の中の確認	3名
②-5	冷凍できる野菜はまとめて買って、使いやすい大きさに切り、種類ごとに冷凍しておき調理のたびに解凍して利用。	1名
②-6	1週間の献立を考えて、まとめ買い。必要な分だけ購入し使い切る。	2名
②-7	冷蔵庫には必要以上に詰め込まない。たくさん蓄えたいときは冷蔵ではなく冷凍。	1名

②-8	ローリングストックしているものは、期限の順に並べ賞味期限切れを防ぐ	2名
②-9	なんでもかんでも干す。例えば大根ならばスライスチーズ大に切ってハンガーにかけて1週間ぐらい乾燥させれば長く保存できる。しいたけも冷蔵庫に入れると干しいたけの完成。	1名
②-10	冷蔵庫の野菜室上段に先に使わなければならない野菜をいれ優先的に使用。	1名
②-11	食べきれ的分だけ購入する。	2名
②-12	余計なもの、要らないものは買わない。蓋などに賞味期限を記入する。	1名
②-13	野菜を買う際は、傷みかけの安くなっているものをチェック。なるべく消費期限の近いものから購入。廃棄前の食品を「救出する気持ち」を持つ。	1名
②-14	なるべく買い物に行かない。家にあるものでメニューを考える。	1名
②-15	冷蔵庫の中は六分目くらいを保つ（詰め込むと管理が難しい）	1名
②-16	調理技術の向上（失敗して廃棄することがないように） 食材の保存方法を考えて、長持ちさせる。（傷みやすい食材は早めに使う）	1名
②-17	おいしく保存でロスをなくす 肉は使う分だけ小分けにして冷凍、魚は下処理後切り身や小分けで冷凍、野菜でキャベツ・白菜などは新聞紙に包みたてて冷蔵庫へ	1名
②-18	少し足りないかなという量で調理	1名

### 【企業の部】

#### ③食品ロス削減アイデア（レシピ以外）

番号	アイデア内容	人数
③-1	食品廃棄撲滅キャンペーンとして、値引き対象品を一定数量以上購入された方に粗品を進呈	1社

## 【①-1】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	エビの殻は食べられます
アイデア内容 (詳細に記入)	生エビの殻を赤くなるまで茹で、水気を切り皿に並べて、カラカラに乾くまでレンジでチンして冷まします。それをミルで細かく粉上にして完成です。
食品ロス削減の効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生ゴミのくさい臭いがなくなります。</li> <li>・殻をレンジチンすると、エビせんべいのいい香りがします。</li> <li>・エビの殻は、若さを保つアスタキサンチン・カルシウム等が取れます。</li> </ul> 我が家は、干し椎茸の粉と混ぜて、焼きめし・ボロネーゼ等に入れて消費しています。

## 【①-2】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	皮も一緒に食べよう
アイデア内容 (詳細に記入)	大根、かぶら、ゴボウ、ニンジン、ジャガイモ、サツマイモなどは、皮をむいてから、食材にする人が多いと思います。うちでは、たわしでこすって、泥を落としたら、皮ごと調理して、そのまま食べています。
食品ロス削減の効果	皮をむく時間の節約と、食べられる部分のロス削減になってます。

【①-3】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	残り野菜大活躍
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>1、大根の皮を千切りにしてごま油でいため、だし、砂糖、酒、しょうゆで味付けする。</p> <p>2、大根の葉のふりかけ</p> <p>① だしを取ったこぶ、かつお、だしじゃこをある程度たまるまで、冷凍保存する。</p> <p>② 大根葉は細かく刻み、①と共にごま油で炒める。醤油、酒、砂糖、だしで味付けし、水分がなくなるまで炒り煮する。</p> <p>食品ロスをなくすために、傷む前に冷凍保存。お茶がらやコーヒーかすは庭の木の根元に撒き肥料にしています。</p>
食品ロス削減の効果	野菜からのごみはほぼない。基本的にジャガイモの皮以外は全部食べている。生ごみが減る。4人家族ですが、可燃ごみに出すゴミは7L袋でも二週間に一回くらい。ゴミの中身の生ごみはほとんどありません。

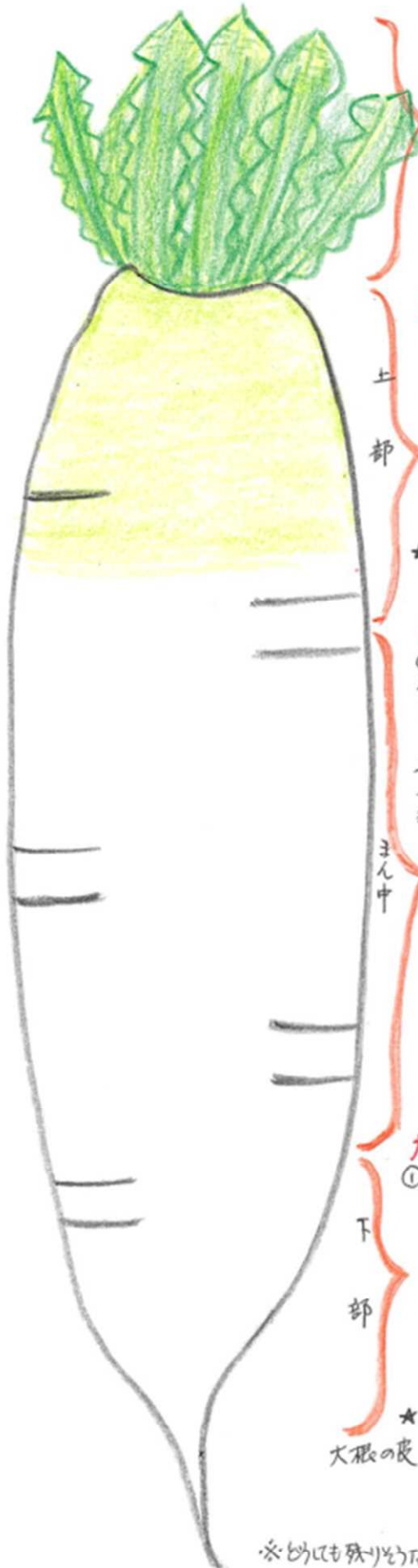
【①-3】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	大根の葉のふりかけ
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>材料 大根の葉 大根1本分 しょうゆ 大さじ1 白ごま 大さじ1 ごま油 大さじ1</p> <p>手順 大根の葉をしっかり洗い、黄色い葉は取り除く。 洗った葉をみじん切りする。 ごま油をひいたフライパンで炒め、葉の水分をとばす。 しょうゆ、白ごまで味付けする。</p> <p>お好みで、じゃこや鰹節を混ぜても美味しいです。 このふりかけは、ご飯にかけるだけではなく、玉子に混ぜて焼いても美味しいです。</p>
食品ロス削減の効果	冬に買ったり、農家の方から頂く大根には、大きなきれいな葉がついています。このまま葉の部分を捨てると大きなゴミになります。それより、この葉は、ベータカロチン、葉酸、ビタミンが含まれる緑黄色野菜です。これを捨てるのは、もったいないです。大根の葉を簡単に調理して、無駄なく使いたいと思いました。

**【①－３】**

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	大根まるごと使い切り
アイデア内容 (詳細に記入)	別紙
食品ロス削減 の 効 果	今まで大根の皮を捨てていましたが、皮をきんぴらにしたり、皮ごと炒めたりしておいしく食べられることが解り、かつ、ごみ減量になったので良かったと思います。ごみにならない工夫をこれからも実践していきたいです。

# 『大根丸ごと使いきり』



## 大根の葉炒め (1本分)

- ① 大根の茎・葉はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油大匙1を中火で熱し1を炒める③ しんなりしたらちりめんじゃこ大匙1〜2を加え炒め砂糖・しょうゆ各大匙1で味をつける。汁けがはくはてきたらいりごま適量を混ぜる。



## 大根と油揚げのサラダ

- 大根(適量)は皮をむき薄くスライスしてから短冊に切る。油揚げ1枚はグリルでみじん切りに焼いて短冊に切る。ブロッコリースプラウト1パックは根を切り水にさらして水気をきる。器に盛り。しょうゆ・ドレッシングをかける。



★他に、はちまんにしたり大根おろしにしても美味しい。

## 根菜の炒り煮

- ① 大根150gは皮をむいて小ぶりの乱切りにし、蓮根100gは皮をむいて5mm厚さの半切りにして水でさっと洗っておく。しょうゆ80gは酒と落として斜め切りにして水にさらし水気をきる。人参は一口大の乱切りにする② 鍋にサラダ油大匙1を熱し1を炒めだし汁1カップを加え煮立たせ砂糖大匙1〜1.5、酒・みん各大匙1、味噌大匙1を加え落し蒸気をして弱火で10〜20分汁けがはくはるまで煮る。器に盛る。



★他に、おでんの具、ぶろんず大根に

## 大根の即席漬

- ① 大根50〜100gは皮を厚めにむき縦に薄切りにしてからせん切りにする。きゅうり1本は斜め薄切りにしてせん切りにする。② 水割りに1を入れたせ、粗塩小匙1を振り、手で軽くもみ10分おく。③ 水けをしかり絞り器に盛り。柚子の皮せん切りをまぜ合わせる。



★他に、みょうたの具にしたりカレーの具にしても!

大根の皮... **まんぷろ**・**しょうぶ**・**みん**・**まんぷろ大根**に人筋細切りに一緒にみりん・しょうゆを炒める。いりごまをかきつけたらできあがり。しょうゆも柔らかいので、食べやすいです。



※ゆけも残りがちな... ビーラーで薄切りにして干してみても

### 【①-4】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	ブロッコリーの茎利用
アイデア内容 (詳細に記入)	茹でてマヨネーズ和えてサラダに 細く切って金平に そのままが嫌な場合はカレーやシチューに入れれば、味は気にならず彩りが良くなる
食品ロス削減 の 効 果	廃棄部分が多いブロッコリー ですが、栄養価の高い茎部分を使用することにより食品ロスと栄養摂取 W 効果がある

### 【①-5】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	アレンジ
アイデア内容 (詳細に記入)	作りすぎたおかずをアレンジして次の日に食べきる。 金平ごぼう→炊き込みご飯 肉じゃが→コロッケ、カレー とんかつ→カツ丼 野菜炒め→汁物 など絶対に捨てない。
食品ロス削減 の 効 果	4人家族で1回のゴミ捨ては7L

# 【①-6】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	皮ごといけちやうミックスジュース
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>朝食のジュースをスムージーで作るとき、皮ごと使えるフルーツはそのまま使います。 リンゴ、ぶどう、柿、そして何と、キウイも皮ごと大丈夫。</p> <p>〈材料〉(2人分) バナナ 半分 キウイ 半分(皮ごと) ブルーベリー 10粒ほど(適当)あれば 牛乳 150cc 水 150cc アーモンド 10粒 レモン汁 少々 メープルシロップ(または砂糖) 小さじ1</p> <p>〈作り方〉 ブレンダーに全ての材料を入れて形がなくなるまで混ぜれば完成</p>
食品ロス削減 の 効 果	皮をむかずに使うので、生ごみを出す量が減ります。



# 【①-7】

<p>応募部門</p>	<p>①食品ロス削減アイデアレシピ</p>
<p>アイデア名</p>	<p>冷蔵庫の残った野菜でチリコンカン</p>
<p>アイデア内容 (詳細に記入)</p>	<p>冷蔵庫に残っている野菜を刻んで、チリコンカン（メキシコ風シチュー？）を作ります。今回は、冷蔵庫に使いさしのニンジン、セロリ、カボチャ、ネギ、ピーマンを使いました。チリビーンズもないので、大豆を代わりに使いました。残っている野菜によって、スープやシチュー、味噌汁など変身させましょう。</p> <p>〈材料〉（4人分）          ニンジン 4分の1本          セロリ 2分の1本          かぼちゃ 8分の1個          ピーマン 1個          青ネギ 少々          大豆（ドライパック）1缶 120g程度          合い挽き挽肉 200g          カットトマトまたはトマトピューレ 300g          赤ワイン少々 あれば          ブイヨン 1個          チリパウダー 小さじ1程度（辛めお好みで）          クラッカー 2枚程度          オリーブオイル 大さじ1          塩・こしょう</p> <p>〈作り方〉          ①それぞれの野菜をさいの目に切る          ②鍋に油をしき、野菜を炒める          ③挽肉を入れ、炒めたあと、大豆を入れる          ④赤ワインを注ぎ、炒める          ⑤1カップ程度のスープを入れ煮込む          ⑥トマトピューレを入れ、更に煮込む          ⑦チリパウダーを入れて味を確認          ⑧水分がすこし減るまでゆっくり煮込む          ⑨塩こしょうで味を調える。</p> <p>※クラッカーを添える。お好みでミックスチーズをチリコンカンの上のせて溶かして食べるのもOK。</p>
<p>食品ロス削減の効果</p>	<p>買い物に行く前、もしくは週1回とか決めて、冷蔵庫に残っている野菜を大点検。数が少なくなったり、半分だけ使ったりして残った野菜を何でもいれちゃうと、買った野菜を無駄なく使えます。          冷蔵庫整理をしてから次の買い物に行けば買いすぎ防止にもなり、使い忘れの野菜も減り食品ロスが減らせます。</p>



## 【①－8】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	皮もそのまま さつまいものレモン煮 ～常備食、お弁当にオススメ～
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さつまいも…大1本</li> <li>・ 水…2カップ程度</li> <li>・ 醤油…小さじ2</li> <li>・ 砂糖…大さじ2</li> <li>・ レモン果汁…大さじ1～ お好み</li> </ul> <p>作り方</p> <p>①さつまいもを皮ごときれいに洗い、1cmの輪切りにして水にさらす。 少ししたら水気をきっておく。</p> <p>②大きめの鍋にさつまいもを入れ、浸かるくらいの水を入れる。</p> <p>③醤油、砂糖、レモン汁を入れて弱火でさつまいもがやわらかくなるまで煮る。</p>
食品ロス削減の効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴミになるさつまいもの皮も美味しく食べられる。</li> <li>・ 余りがちなレモンやレモン果汁を消費できる。</li> </ul>



## 【①－9】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	かぶとブリを最後まで美味しく！旨みたっぷりあら汁
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>ぶりのアラは適量の生姜でサッと茹で、灰汁を取って濾した出汁を使用します。また、この季節甘味がたっぷりのカブは根だけでなく、葉と一緒に食べることができるので使用します。カブの葉に含まれるカロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富によって栄養を摂るのにも最適なお味噌汁になります。</p> <p>【材料】4人分</p> <p>ぶりのアラ…200g みそ（だし入り）…大さじ3 水…500ml 醤油…小さじ1 生姜…適量</p> <p>【作り方】</p> <p>①水500gと生姜、ぶりのアラを鍋に入れ、沸騰するまで茹でる。 ②表面に浮いてきた灰汁を取り、出汁を濾す。 ③濾した出汁に、いちょう切りにしたカブ、食べやすい大きさにカットしたカブの葉、白菜などの野菜と一緒に火にかける。 ④沸騰したら火を止め、味噌を溶きながら加える。 ⑤醤油で味を整え、アラを器にのせてたっぷりのカブのお味噌汁をかけて出来上がり。</p>
食品ロス削減の効果	魚のアラとかぶの葉を捨てることなく生かすことで、55g/人・日を削減できます。2週間に1回このメニューを入れた場合は1.4kg/人・年のゴミ量を減らすことができ、木津川市の目標とする30%減のうち14%を満たすことができます。



【①-10】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	訳あり野菜でおいしいさつまいもサラダ
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>秋の旬のさつまいも、それも訳あり商品でまるごとサラダにしました。規格外でも潰して使えば大丈夫。皮ごと使うと彩りもきれいな一品になります。</p> <p>〈材料〉(4人分)          さつまいも 300g程度 (ふぞろいのもので2本程度)          ツナ缶 1缶          ナッツ (くるみ、カッシュナッツ等) 10g程度          ミックスリーブ 少々          バター 5g程度          レモン汁 大さじ2程度          マヨネーズ 大さじ2?3          塩・こしょう</p> <p>〈作り方〉          ①さつまいもを皮ごと一口大に切って、水に5分程度浸ける。          ②さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。          ③ざるに上げて、熱いうちにバターを入れ潰す          ④レモン汁をかける (あれば)          ⑤ツナ缶とナッツを混ぜる          ⑥マヨネーズであえる          ⑦塩・こしょうで味を調える          ⑧サラダ菜類を添えて盛る</p> <p>※今回の品種はシルクスイートを利用</p>
食品ロス削減の効果	<p>地元でとれた旬のさつまいも、皮ごと使うことで食品ロス削減につながります。</p> <p>さらに、形が悪く見た目も悪いので、普通なら生産者サイドで規格外野菜として捨てられます。</p> <p>訳ありとしてでている農作物を消費者が積極的に買って利用することで、農家サイドでの廃棄される食品ロスが減ります。</p>



### 【①－１１】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	野菜の皮も使い切る
アイデア内容 (詳細に記入)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参の皮などは、ポトフなどにも使えるので、ゴミとして出さずに使い切るようにしています。</li> <li>・みそ汁のだしを取る時に使うだしパックは、だしを取った後、醤油少量と和えて、ふりかけにして使い切ります。</li> </ul>
食品ロス削減の効果	

### 【①－１２】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	冷蔵庫のこりものスープ
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>冷蔵庫に残り野菜が増えた時作るスープ。</p> <p>色んな使い残りの野菜とニンニク 1 片を鍋に入れ、水と固形スープの素、塩こしょうで味付け。ソーセージやベーコン、サラダチキン、カニかまぼこなどがあれば尚おいしい。カレー味にしたり、中華スープの素＋はるさめで中華あじにもできる。</p>
食品ロス削減の効果	野菜室の残り野菜がなくなり、食品ロスがなくなりました。

### 【①－１３】

応募部門	①食品ロス削減アイデアレシピ
アイデア名	もったいない変身
アイデア内容 (詳細に記入)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根の葉があるときは、かならず佃煮にする。</li> <li>・玉ねぎの皮も集めてお茶に。 冷やすとにおいも気にならず、おいしく飲める。</li> </ul>
食品ロス削減の効果	

## 【②-1】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	アプリを活用し食品ロスを減らそう
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>食品ロスを減らすために、私たちが一番簡単にできることは、食材を上手に使い切ることだと思います。</p> <p>つつい安いからといって使い方も分からず買ってしまう食べ物をレシピアプリなどを利用して、レシピを調べることによりレシピのレパートリーも増え、食品ロス削減に繋がると思います。レシピアプリでは、使いたい食材の名前をいれるだけでその食材を使ったレシピを提示してくれるのでとても簡単で誰にでも始めやすいと思います。</p> <p>また、冷蔵庫の中身を管理するアプリもあり、事前に賞味期限を登録しておくで賞味期限が近づくと教えてくれるのでとても役立ちます。どちらのアプリも無料でインストールでき、使い方も簡単なのでおすすめです。</p>
食品ロス削減の効果	この2つのアプリを使うことにより、使い方が分からない食品や、気づかないうちに賞味期限がきれてしまってる食品ロスを防げます

## 【②-2】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	他の日に食べよう！
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>おかずは、足りない寂しいので、多めに作ります。</p> <p>もし残ってしまったも、無理矢理食べたり、捨ててしまったりはもったいない。</p> <p>次の日のお弁当やお昼ご飯に食べるのはもちろん、何日分か残ったら、忙しい日や出かけて遅くなった日、作る元気のない時の夕飯にします。</p> <p>作らなくても何かある！となったら、外食やデリバリーに頼らなくても良くなって、お財布にも優しいですよ。</p>
食品ロス削減の効果	たくさん作ることで、たくさんの食材を使い、手付かずで食品を捨てるものが減ります。

【②-3】【②-4】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	減らそう。あなたの 食品ロス
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>I お腹の空いてる時には、買い物しない。</p> <p>II 買い物の前に 冷蔵庫・冷凍庫の中を確認する事を心掛けてスーパーへ行きましょう。</p> <p>III 冷蔵庫のパーシャル室を効果的に効率よく利用しましょう。</p>
食品ロス削減の 効果	ごみが減り、余計な買い物をしなくて済みます。

【②-4】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	買い物に行く前に確認
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>つつい冷蔵庫の中で素材を眠らせるということがないように、買い物に行く前に冷蔵庫の中を再度チェックしてから出かける。</p>
食品ロス削減の 効果	<p>出かける前に冷蔵庫の中を見ておくと、賞味期限内で食べ切れる量かどうかを視覚を通して判断できるので、買い控えにつながる。</p>

【②-4】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	メモで食品ロスを削減！
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>つい消費期限を過ぎて食品を廃棄してしまうことがあったので、買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し必要な食品だけメモして買うようにしました。</p>
食品ロス削減の 効果	<p>過剰に食品を購入することがなくなりました。また、定期的に食品のチェックをすることで消費期限間近なものを早めに発見することができ、計画的に食品を使うことができるようになりました。</p>

## 【②-5】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	まとめて買って全部冷凍！ついでにお庭の肥料も！
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>夫婦二人暮らしで、食材のちょこちょこ買いが多かったうえに1回では食べきれず結局野菜を腐らせてしまうことが何度かありました。</p> <p>それを解消するために、たまねぎやにんじん、なす、ホウレンソウなど冷凍できる野菜はまとめて買って使いやすい大きさに切り、種類ごとに冷凍して調理の度に解凍して使うようにしたことで食品のロスが減りました。</p> <p>まとめ買いののち下処理をしてたくさん出た野菜の皮はまとめてフードプロセッサで細かくしてプランターで育てる花の肥料にしています。</p>
食品ロス削減の効果	腐らせる野菜がなくなって食品ロスが大幅に減りましたし、常に一定の種類の野菜が常備されていることで無駄な買い物が減りました。

## 【②-6】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	食品ロスを無くすために出来る事。
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>必要なもの、使い切れるものしか購入しないために、1週間の献立を考えてまとめて買いをする。必要な分だけを購入して使い切るのが基本。野菜は捨てる部分が少ないのを選び、魚は切り身を買うようにしている。</p> <p>食べ残しを出さないために、食べ切る分だけ作るようにし、子どもの嗜好や家族のスケジュール、食べる時間（遅いと体にも良くないので体の為にも量を減らす）を考えています。</p>
食品ロス削減の効果	スーパーでは、食材の買い方を工夫するようになった。さらに食べ残しを防ぐために、家族の嗜好で、分量を調整するようになった。少しだけロスに繋がってるのかなと感じています。

【②-6】【②-18】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	買い物の工夫
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>我が家は週に一度、一週間分の買物に出かけるのと、個人宅配を利用しています。個人宅配も週に一度なので、あらかじめ一週間分の主菜メニューを考えておいて、買い物をしています。</p> <p>以前は、個人宅配分もあてずっぽうに注文したり、買い物も「いつもと同じもの」をざーっと買い物していましたが、週末になっても翌週の配達が届いても食材が余っていることもあり、見直しました。</p> <p>また、子どもたちも小食なのに作りすぎていたので食べ残しも多かったのですが、思い切って少し足りないかな、という量で調理するようになると、食べ残しが減りました。刺身のツマは洗ってお味噌汁にいれたり、サラダにさせていただきます。</p> <p>メニューと必要な食材をピックアップしてから買い物するようになると、食品ロスが大幅に減りました。</p> <p>インスタント食品もごくたまに食べたいときに買うので、賞味期限を切らせることもありません。食べるかどうかわからないけど買っておこうという買い方はしません。また、賞味期限が少しくらいオーバーしていても、食品によっては気にせず使うこともあります。</p>
食品ロス削減の効果	<p>必要なものだけを意識することで、包装資材のゴミも減りますし、冷蔵庫の中も管理しやすくなります。</p> <p>少し少なめを意識するだけで、食べ残しが減ったのはずいぶんよかったですと思っています。腹六分目程度だと、デザートもおいしくいただけます。</p>

【②-7】【②-8】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	整理整頓で在庫管理
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>《冷蔵庫編》</p> <p>① 冷蔵庫内には必要（期限内に食べきれる量）以上に詰め込まない。</p> <p>② たくさん蓄えたい時は冷蔵ではなく、冷凍する。 (野菜は料理に使う大きさに切ってから、豆類は煮たものを冷凍、など) 冷凍品はぱっと見で分かりにくいから、在庫をメモして冷蔵庫横に貼っておく。</p> <p>《常温保存編》</p> <p>③ ローリングストックしているものなどは期限の順に並べる。 (賞味期限が早く来るものは手前に置く、右側に置く、などと決め、並べて収納。)</p>
食品ロス削減の効果	<p>① 庫内がすっきりしていると何があるか把握できるので ダメになる前に食べきれる。</p> <p>② 冷蔵より期限が長くなるのは勿論、まとめて作っておくと料理の手間も省ける。</p> <p>③ 決めた場所を見れば、期限が早く来るものが確認できるので管理し易く、期限切れが起こりにくい。</p>

## 【②-8】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	ローリング・ストック法で防災等のための備蓄食品の賞味期限切れを防げ！
アイデア内容 (詳細に記入)	我が家では、災害時に備えて、乾麺、鯖などの缶詰食品、クラッカー、アルファ米など一定量備蓄しています。 食品ロスを防ぐため、それぞれの食品の消費期限別にストッカーを分けて、古い方から順番に保管。 消費期限が近い食品を食べ、そのあと買い足すようにしています。
食品ロス削減の効果	災害時用に置いている食品は期限切れになることが多いので、手つかず食品になる可能性大。 消費期限までに食べることで食品ロスを減らします。

## 【②-9】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	なんでもかんでも干しちやおう
アイデア内容 (詳細に記入)	季節によって、同じお野菜が重なってしまい、冷蔵庫中で腐らしてしまうことがありますよね？ 例えば大根。これは、ざくざくっとスライスチーズくらいの大きさに切って、ハンガーにかけて1週間ぐらいベランダで干しちやえば大根1, 2本あっても長く保存できます。 しいたけも、食べきれなくても、ザルにポンポンっと並べて冷蔵庫に入れると、干しいたけの出来上がり。干した大根はスペアリブといっしょに甘辛く煮るととってもおいしいですよ。
食品ロス削減の効果	

## 【②-10】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	冷蔵庫活用
アイデア内容 (詳細に記入)	野菜室の上段に先に使わなければいけない野菜を入れて優先的に使うようにしています。
食品ロス削減の効果	無駄にしたり腐らせることがなくなった。

## 【②-11】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	必要なものを必要な分だけ
アイデア内容 (詳細に記入)	食品ロスの削減のために、一番効果的なものは“食べ切れる分だけ購入する”だと思います。家族だけで食べきれない分は、実家とシェアすることで廃棄を防げます。 また保管方法も工夫し、冷凍したり茹でたりして長く食べられるようにしています。
食品ロス削減の効果	食べ切れる分だけを買うようにしてから食品の使い忘れ、特に野菜はすることが無くなりました。 冷蔵庫の中もスッキリしていることが多く、何が足りなくて何が残っているか把握しやすくなりました。 そのため、必要なものだけを購入でき食品ロスに繋がっています。

## 【②-11】 【②-15】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	我が家の適量を知る
アイデア内容 (詳細に記入)	買い物をする際は使い切れる量。食べきれぬ量(=適量)しか買わない。安いからと大量に購入しても、結局食べきれず古くなったり腐らせたりしてもったいないからです。万一食材が残ったら冷凍保存します。 冷蔵庫の中は六分目くらいを保つ。詰め込みすぎると管理が難しく、存在を忘れて結局捨てることになってしまいます。
食品ロス削減の効果	食品を廃棄することがなくなり、環境的にも経済的にもいいです。また、冷蔵庫の中のそうじも行き届き、衛生的で節電にもなります。

## 【②-12】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	無駄をなくして、期限を意識する術
アイデア内容 (詳細に記入)	食材の買い物は、事前にメモして、必要な物だけを買う。 余計な物は買わない！要らない物は買わない！ 冷蔵庫に入れる際、賞味期限が迫っている物から手前に置く。 同じ物がたくさんある場合は、番号をつける。 常温保存の場合、蓋などに賞味期限の日付を書くと上から見てもわかりやすい。 食べきれない物は、早めにお裾分けする。
食品ロス削減の効果	生ごみが減る。 手付かずで捨てる物がなくなる。

### 【②-13】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	ストップ！食品ロス！
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>自宅で実践している食品ロスアイデア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を買う際は、傷みかけの安くなっているものをチェックする。</li> <li>・なるべく消費期限の近いものから購入する。(家族が多くすぐ使うので)</li> <li>・廃棄前の食品を「救出する気持ち」を持つ。</li> <li>・野菜は皮ごと利用。</li> <li>・むやみに買い物にいかず、冷蔵庫の中のものでもなんとかレシピを考える。</li> <li>・野菜が余った場合は鍋にしてしまう。</li> </ul>
食品ロス削減の効果	家計も助かり、冷蔵庫もすっきり。

### 【②-14】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	なるべく買い物に行かない
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>買物は週1回のコープの宅配と週末1~2日程度の買物にとどめる。(買い物へ行くとついつい別の食品まで買ってしまい、食品ロスにつながってしまう)</p> <p>冷蔵庫の中にある材料だけでできるメニューをインターネットのwebサイトなどで検索して作る。キャベツのかわりに白菜を使ったり、豆腐も絹とあっても木綿を使ってみたりすると、創作料理のようになって</p>
食品ロス削減の効果	家計にも優しく節約にもなり、食品ロス削減にもつながり一石二鳥です。冷蔵庫の中を空っぽにする勢いで取り組みます！

### 【②-16】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	調理技術の向上
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>料理を失敗して廃棄することがないように。</p> <p>好き嫌いをなくせるように、食べやすいように。</p> <p>レシピを検索して食材を使い切る。</p> <p>食材の保存方法を考えて、長持ちさせる(傷みやすい食材は早めに使う)。</p> <p>作りすぎたら冷凍する。</p>
食品ロス削減の効果	調理技術を上げることで、使い切れない食材をなくせると思ったから。

## 【②-17】

応募部門	②食品ロス削減アイデア
アイデア名	おいしく保存でロスをなくします。
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>肉：使う分だけ小分けにして冷凍で便利に使え、解凍は電子レンジや冷蔵庫の中で解凍させたらすぐに調理に使います。また、冷蔵庫へ入れる場合はラップできちんと包んでおきます。</p> <p>魚：買ったら、その日に食べれない分は下処理して切り身にしたり、一度に使う分にかけてラップして包んで冷凍庫に保存します。</p> <p>野菜：白菜、キャベツなどは新聞紙に包み、立てて冷蔵庫に入れます。外側から1枚ずつはがして使います。また、少量パックやバラ売り商品を使って余らせないようにします。</p>
食品ロス削減の効果	保存の仕方の工夫により、鮮度が落ちたりしなくなり、おいしく食べることができ食品ロスがなくなりました。

## 【③-1】

応募部門	団体の部
アイデア名	食品廃棄撲滅キャンペーン
アイデア内容 (詳細に記入)	<p>値引き対象品を一定数以上購入されたお客様に粗品を進呈。 例：サランラップ、洗剤、ジュース、ラーメン etc.</p>
食品ロス削減の効果	粗品目当てで買い上げ点数アップし、廃棄率減少。(効果大です!)