

# 作ってみよう！ 皮まで食べよう レシピ

ひたちこどもエコクラブが、東京ガス株式会社の協力のもと、エコ・クッキング\*を行いながら、皮まで食べられるレシピに挑戦しました。



ひたちこども  
エコクラブ  
会員募集中



ひたちこどもエコクラブは、さまざまな体験をしながら環境について学ぶ活動をしています。

## 爽やかシャキシャキサラダ 大根とリンゴのサラダ



### 材料（1人分）

- 大根 100g ■りんご 1/6個
- 塩 0.5g ■マヨネーズ 小さじ1.5
- こしょう 少々

### 作り方

- 1 大根は皮付きのまま、薄めのいちよう切りにする。塩でもみ、水けをよくしぼる。
- 2 りんごは皮付きのまま、いちよう切りにする。
- 3 大根、りんごをマヨネーズで和え、こしょうで味を整える。



### こちらも Check



## ピリッとアクセント 豚肉と長芋のピリ辛炒め



### 材料（1人分）

- 豚ロース（薄切り） 50g
- 長芋 80g ■貝割れ菜 5g
- 豆板醤 適量 ■サラダ油 小さじ1
- 酒 大さじ1/2 ■砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1

### 作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。長芋はひげ根を除き、皮付きのまま長さ5cmに切り、さらに縦4等分に切る。貝割れ菜は根元を落とし、3等分に切る。
- 2 フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を強めの中火で炒める。肉の色が変わったら、酒、砂糖の順に加え、長芋を入れる。
- 3 長芋に透明感が始めたら、しょうゆ、豆板醤を加え炒める。
- 4 器に盛り付けて、貝割れ菜を散らす。



## 特集 2月は省エネルギー月間

# 皮まで食べて、 おいしく省エネ。

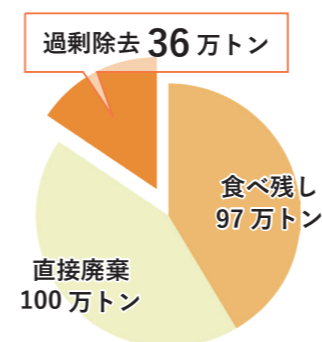
食品を無駄なく使い、食品ロスを減らすことは、「省エネ」や「脱炭素化（ゼロカーボン）」につながります。今号では、おいしく「皮まで食べる」レシピを紹介。毎日の食から、省エネに取り組んでみませんか。

問合せ 環境推進課 ☎ 内線 747

実はこれもゼロカーボン  
「皮まで食べよう」▶



### 家庭から発生した食品ロスの内訳



出典：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」

食べられる部分も捨てていませんか？  
消費者庁によると、日本で令和5年度に発生した食品ロスは約464万トン。このうち約233万トンが家庭から発生した食品ロスであり、約36万トンは、調理などの際に本来食べられる部分を捨ててしまう「可食部の過剰除去」によるものと推計されています。  
このようにして発生した食品廃棄物の多くは、燃やして処分され、CO<sub>2</sub>を排出しています。  
また、生ごみは約8割が水分のため、焼却する際に通常より多くのエネルギーが必要となります。食べられる部分を上手に活用することは、生ごみを減らし、エネルギーやCO<sub>2</sub>の削減につながるほか、ごみ箱からの悪臭発生防止やごみの軽量化にもつながります。

### 皮まで食べてごみを減らし、CO<sub>2</sub>を削減しよう



キウイ

水を流しながら丸めたアルミホイルで優しくこすると皮がツルツルになり食べやすくなります。

皮まで食べると  
いいこと  
いっぱい！



かぼちゃ

皮には果肉以上のβカロテンや食物繊維が含まれているといわれています。

皮にも栄養がある  
毎日の食卓で使われる野菜や果物。栄養素が含まれているのは、果肉だけではなく皮にもあります。皮にはビタミンや食物繊維など、身体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。  
皮と一緒に食べることで、廃棄率を減らすだけでなく、摂取できる栄養素もアップします。食べられる皮や茎、種なども調理して、食材を無駄なく活用しましょう。

\*「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標で、「買い物」「調理」「食事」「片づけ」の各場面で環境に配慮しながらエネルギーを効率よく使う工夫のことです。