

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*を行なながら、皮まで食べられるレシピに挑戦しました。

爽やかシャキシャキサラダ 大根とりんごのサラダ



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、薄めのいのちょう切りにする。塩でもみ、水けをよくしぶる。
- 2 りんごは皮付きのまま、いのちょう切りにする。
- 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



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。

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 5 cm 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 長芋に透明感が出始めたら、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。

おいしく
できました！



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。

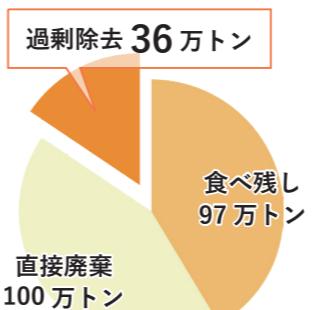
今号では、おいしく「皮まで食べる」レシピを紹介。毎日の食から、省エネに取り組んでみませんか。

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」

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、CO₂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CO₂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。

食べられる部分も捨てていませんか？

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、果肉だけではありません。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。

皮まで食べてごみを減らし、CO₂を削減しよう



皮まで食べると
いいこと
いっぱい！



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ます。

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。