

ほっかいどう食品ロス削減シンポジウム

with 親子のリメイク料理教室

《 開催レポート 》

日 時： 令和7年(2025年)10月26日(日) 10:00~13:30

〔 シンポジウム 10:00~11:00 〕
〔 料理教室 11:30~13:30 〕

場 所： サッポロさとらんど さとらんどセンター 視聴覚室・調理実習室

参加者： シンポジウム 29名、料理教室 16名

1 シンポジウム

南極料理人の西村 淳さんと株式会社ブレナイ社の日原 康貴さんをゲストに、南極体験を交えながら、日々の生活の中で出てしまう食品ロスをどうしたら減らすことができるのか、お話いただきました。

■ 南極での食事について

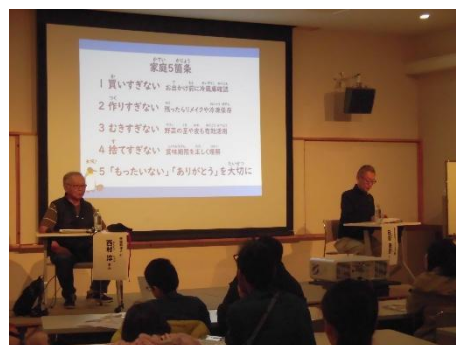
- ・南極にゴミ収集車は来ないため、食品ロスは出さない。魚の骨など食べられない部分は、乾燥させてミキサーで粉砕していた。
- ・1人が年間(1日3食)で食べる量はおよそ1トンなので、1トン×9人÷10トンの食材を南極に持って行った。
- ・その日の仕事内容などに合わせて献立を決めていたため、一年間の献立を事前考えていくことはしなかった。
- ・同じ料理を何日も食べるのは、食事を楽しみにしている隊員にとって精神的によろしくないと考えていたため、料理が残ったら、まず、どのようにリメイクするか考えていた。
- ・食べることは生きること。
- ・食べる前の人間と食べた後の人間は、表情がまったく異なる。厳しい環境でも、食事をすることで人間に戻る感覚がある。
- ・温かい食べ物を身体に入れることは、とても大切だと考えている。



■ 家庭での食品ロスを減らすために

- ・料理の工夫も少し観点を変えてみると、全然違う方向から簡単に色々なものになる。
例えば、牛乳にポテトチップスを入れて温めると、簡単ポテトスープになる。
- ・様々な調味料があるが、「めんつゆ」、「ごま油」、「酢」があれば大体なんとかなると考えている。
例えば、「めんつゆ+ごま油+酢」で餃子のタレを作ることも可能。
- ・必要なものだけを買うようにするため、買い物に行く時は、空腹の状態で行かないことが大切。
- ・リメイクをするときは、「工夫する」というより、(良い意味で)「騙す」ような気持ちで考えている。
- ・たくさん料理を作ってもいいが、リメイクなどして、それをしっかり使い切ることが大切。
- ・失敗しても構わない。例えば、煮物を作るのに失敗したら、カレーのルーを入れてカレーにしてしまうなど。リメイクに失敗しても、また(リメイクする方法を)考えればよい。

- ・過剰除去について、人参など、皮を剥かないで良い野菜はたくさんある。
- ・冷凍することで、時短調理に繋がることもある。
例えば、大根を生のまま、乱切りにして冷凍しておく、水分が凍って空洞ができ、煮込み料理を作るときなど、火がすぐに通ることで時短になる。
- ・大根おろしやとろろ、もやしも冷凍できる。
- ・「賞味期限」が切れたからといって、いきなりおいしくなくなる訳では無い。自分の五感を信じることが大切。
- ・「賞味期限」を気にする方が多いが、「消費期限」の方を気にした方がよい。
- ・家庭5箇条を覚えておき、少し応用してみるとよい。



2 親子のリメイク料理教室

キーマカレーのリメイク料理をグループ別に計4種類作ったほか、ミルクデザート作りや超簡単ハンバーグとホエースープの試食などを通して、残った食材をリメイクするアイデアを学びました。

■作った料理

キーマカレーのリメイク料理	その他の料理
・ピザ風トースト	・超簡単ハンバーグ
	
・ビーフン	・ミルクデザート(カッテージチーズ)
	

・オムライス	・ホエースープ
	
・餃子 	<作り方> ・ミルクデザート(カッテージチーズ)を作る際に残った「ホエー」を火にかける。 ・刻んだ長ネギを加え、カレー粉で味付けすれば、完成。

※「ホエースープ」を除く作り方は、別添の「リメイクの心得」のとおり。

■調理の様子



ご参加いただき、
ありがとうございました！

