巻頭特集①

みんなでトライ！

食品ロスを減らそう

10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」だよ！

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられる食品のこと。
食品ロス量のおよそ半分は家庭から発生しており、ロス削減には事業者と家庭、双方の取り組みが求められている。
家庭での食品ロス削減の方法やコツを、野菜や栄養に詳しいフードコーディネーターの小﨑幸恵さんに教えてもらった。

Q. 家庭での食品ロスを減らすために、まず心がけたいことは？

A. 「買い過ぎない」「作り過ぎない」「皮を剥きすぎない」ことです。

食品を購入するときは「買い過ぎない」、料理を作る時は「作り過ぎない」、野菜や果物の「皮を剥きすぎない」ことを、まず心がけるといいでしょう。

野菜や果物の皮や皮と実の間は、最近話題の「フィトケミカル」という、主に抗酸化作用があり、体内を活性化させる働きをする機能成分が豊富な部分です。皮を剥くことはフィトケミカルを取ってしまうことになり、その皮を捨ててしまうのは、身体にとって、もったいない、ことなのです。

Q. 野菜は皮を剥かないと農薬が心配。大丈夫でしょうか？

A. 表面についている農薬は、重曹を使って落とすことができます。

無農薬野菜であれば農薬の心配はいりませんが、流通している野菜のほとんどが広く行われている慣行栽培による作物で、病虫害の駆除や除草のために農薬が使われています。

野菜表面についている農薬は、充分な水洗いである程度落とすこともできます。また、農薬の多くは酸性であるため、アルカリ性の重曹を使うことで、よりしっかりと洗い落とせます。

ただし、作物の中に浸透してしまっている農薬は、洗い落とすことはできません。安全基準が設けられてはいますが、農薬すべてを排除することはできないのです。でも、重曹で洗って表面の農薬を落して皮ごと食べれば、フィトケミカルを摂ることができます。農薬が心配だからと皮を剥いて食べるより、身体にプラスになると考えています。

理想は、無農薬や減農薬の野菜を取り入れることです。どこでも売っているわけではありませんが、ひと昔前よりずいぶんと入手しやすくなっていると思います。

重曹を使った野菜の洗い方

用意する物

- 食品用の重曹
- ボウル
- 水

洗い方

- ボウルに水を入れる。
- 重曹を入れ溶かす。
- 野菜を入れ、30秒〜1分ほどつけ置く。
- 流水で十分に洗い流す。

ポイント

◆使う重曹は食用のものを。
◆水250ccに対し、重曹の量は大さじ1程度。
◆重曹水に長くつけ過ぎると栄養が逃げるので注意。
◆使った重曹水は掃除に利用可能。

【フィトケミカル】
ファイトケミカルともいい、植物が紫外線や有害物質、害虫などから身を守るために作り出した色素や香り、アク、辛味、ネバネバなどの成分のこと。数千種類以上あり、抗酸化作用を持つものが多い。

小﨑 幸恵さん Profile

フードコーディネーター。山村塾望診法指導士。マクロビオティックと東洋思想の観点から、25年ほど前より東海地区を拠点に、心とカラダを整える「お料理教室」、「お手当て」、「望診&食事相談」、「陰陽五行（ヨウイン七行）講座」などを展開。自然と共に暮らす生き方をベースにして「食あそび」の発想と「心とカラダを癒す」をテーマに活動している。一宮市のピルエットではマクロビランチを提供。料理教室は一宮市のCAFE SORA、母屋愛の、北名古屋市の平田寺などで実施。勉強会や各種講座も好評開催中。

【問合せ】yukieko483@gmail.com

撮影場所／
Cafe/Lunch ピルエット

「ヘルシー&美味しさ」を大切に、お料理を提供し続けているシェフたちが、ランチタイムに日替わりで腕を振るう「プロの厨房と家庭のキッチンをつなぐ場」。ダイニングスペースでは料理教室の他、セミナーや勉強会なども開催。

【所在地】一宮市猿海道1-9-20

CM撮影にも採用された
大人可愛い空間が素敵♡

Q. 野菜の栄養を、最大限に摂取できる方法は？

A. まずは選び方。そして皮を食べ、茹で汁を飲むことです。

野菜の選び方はすごく大事で、ご当地野菜を旬の時に食べることをおすすめしています。旬のものは栄養価が高く、地元のものは何より新鮮ですから。

「身土不二」という仏教用語があります。身と土は切り離せないという意味から、その土地の旬の作物や伝統食を食べることで健康に生きられるという考え方です。

食べ方は、繰り返しになりますが、気にならない範囲でいいので、皮も食べること。野菜の栄養をムダにしない一番のおすすめ料理は「野菜スープ」です。野菜は茹でると栄養が流れ出るので、それを飲み干すスープは野菜の栄養が満点。

「蒸し料理」もおすすめですし、これからの季節は野菜たっぷりの「鍋」もいいですね。しめに雑炊や麺を入れて、つゆも残さずいただけばバッチリです。

どうしても皮が気になるなら、皮や芯、種といった、いわゆる野菜くずで作る「ベジブロス」はいかがでしょう。鍋に野菜くずと水を入れて5分程度煮出すだけで、野菜の甘みや旨み、フィトケミカルがたっぷりのだしができます。カレーやみそ汁、スープの素として活用できます。

即席漬け

用意する物

- アクのない葉物野菜（小松菜・大根葉・水菜など）
- 塩
- ラップ

作り方

- 洗った葉物野菜に塩をまぶし、軽くもむ。
- ラップで包み、冷蔵庫で一晩保存。

ポイント

◆塩は、小松菜1/2束に対し小さじ1/3程度。
◆冷凍保存もOK。
◆塩気が足りなければ、盛り付け時に鰹節やしょう油を。
◆刻んでピラフやニンニクご飯に。鍋やスープに。

Q. 野菜を使いきる、上手な保存法は？

A. 冷凍保存や、手軽にできる漬け物類もおすすめです。

野菜は買ってきたら早めに、洗う、切るといった下処理を済ませておくと、時短調理に大活躍。また、野菜を冷凍すると細胞が壊れるので味が染みやすく、煮物料理などの調理効率が上がります。

多くの野菜は生の状態で冷凍保存が可能です。冷凍に不向きなのはレタスやジャガイモ、キュウリなど。キュウリはすりおろせば、トマトやナスは丸ごと、冷凍保存ができます。冷凍をうまく活用すれば、冷蔵庫で残念な姿となる野菜が少なくなるでしょう。

小松菜や水菜など余った葉物野菜を塩で即席漬けにしたり、米のとぎ汁と余り野菜で水キムチにしたり、余り野菜を保存せず新鮮なうちに手軽にできる漬け物にしておくのもいいですね。

漬け物になったらそのまま食べても、スープやチャーハン、混ぜご飯に入れるなど、いろいろアレンジを楽しむこともできます。

米のとぎ汁水キムチ

用意する物

- 生で食べておいしい野菜
- 米の最初のとぎ汁
- 塩
- 瓶など

作り方

- 野菜は皮つきのまま好みの厚さに切る。
- 瓶に野菜、塩、とぎ汁を入れて、蓋を閉め1日以上おく。

ポイント

◆野菜の乳酸菌が米のとぎ汁をエサに常温で発酵する発酵食の一つ。
◆とぎ汁2カップに対し、塩大さじ1が目安。
◆ショウガなどの香味野菜を入れると風味づけに。

日持ちするニンジンカットのコツ

ニンジンを半分だけ使うときは、繊維に沿って縦半分にカット。縦に切る方が横に切るより日持ちする。大根も同様。
芽が出て根が伸びていく元ともいえる「ニンジンのおへそ」は、フィトケミカルがたっぷり。

Q. 食品ロスを減らすと、どんな効果がありますか？

A. 毎日の食を見直す きっかけになり、健康へと繋がっていきます。

食品ロスの削減は環境や家計にやさしい取り組みであることはもちろんですが、廃棄していた野菜の皮に身体にとっていい成分があること、その成分の摂り方などを知ると、毎日の食を見直すきっかけになったのではないでしょうか。

食を見直し、少し意識して過ごすことで、健康へとつながっていきます。ちょっとひと手間かける、これまで捨てていた野菜にもうひと働きしてもらう食生活を続けると、まずは肌や腸内環境に小さな変化が起き始めてくるはずです。是非、試してみてくださいね。