

幹事さん必見!

さんまる いちまる

30・10運動で

【30・10(さんまるいちまる)運動】とは
乾杯後の30分とお開き前の10分は
自席で料理を楽しむ食べきり運動です。



おいしく残さず食べきろう!

外出時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン

宴会時には、多くの料理が食べ残されてしまいます。

「もったいない」の気持ちを忘れずに、食べ残しを減らし、気持ちよく宴会をお開きにしましょう。

おいしく食べきる

5つのポイント



1 適量を注文しよう



幹事は悩ませる
人数やメンバーを
ふまえて食べきる
量・コースを注文

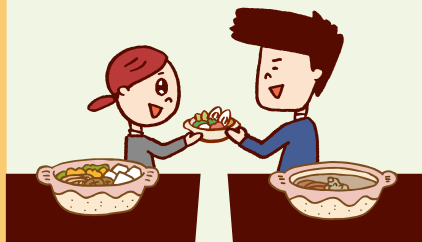
2 幹事さんから声かけしよう 「おいしく食べきろう!」

【声かけ例】
「はじめ30分は
自席で料理を
お楽しみください!」

幹事さんご協力
よろしくお願ひします



3 料理を分け合おう



食べきれない料理は
テーブル間で分け合おう

4 幹事さんからもう一度 「席に戻って食べきろう!」



【声かけ例】
「お開き10分前です。
自席に戻って料理を
食べきりましょう!」

5 ごちそうさまでした!



お店に確認して
可能なものだけ
持ち帰りましょう



外食産業は食品ロスの発生量が多く、
特に、宴会料理の食べ残しは食品提供量の14.2%※にのぼります。

実に! 7皿のうち1皿が手を付けられずに
廃棄されていることに相当します!!

※出典：農林水産省平成27年度食品ロス統計調査報告(外食調査)

料理をしっかり楽しんで、食品ロス削減に取り組みましょう!

江別市は、全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会に参加し食べきり運動を進めています。

おいしく食べて家庭の生ごみ減量! 野菜の使いきり・食べきりレシピ特集

家庭の燃やせるごみの内、約4割*1は生ごみで、その半分*2は野菜です。
使いきれずに傷み、調理されず捨てられる野菜も目立ちます。

余り野菜や野菜くずを活用しながら、野菜のおいしさを活かす調理法をご紹介します。

*1: H29 江別市組成分析より *2: 農林水産省 食品ロス統計調査・世帯調査 (H26年度) より



この人に
聞きました!
野菜ソムリエプロ 坂下 圭祐 さん
「美肌ダイニングkei」
オーナーシェフ
江別市出身



坂下さんおすすめ! 「ベジブロス」 を使ったレシピ

ベジブロスとは、皮・ヘタ・根・茎・葉などの野菜くずを煮たお出汁です。
野菜のうまみと栄養がたっぷり取れ、冷蔵庫で3~4日持ちます。

ベジブロスの作り方

野菜くず200gを洗って鍋に入れ、水1ℓと料理酒小さじ1を加え、中火から弱火で沸騰させず40分煮込む。ザルでスープをこして完成。

- ポイント**
- * 調理で出る野菜くずを冷蔵庫に2~3日貯めておき使うとよい。
 - * キャベツの芯、ブロッコリー、小いもなどアクの強い野菜、苦みのある野菜は使用しない。
 - * アクはうまみなので取らなくてよい。

野菜の食べきりレシピ

ベジブロスを活用した食べきりレシピ「彩り野菜のポトフ」のほか、市開催の食材使いきりレシピ講習会のレシピを市のホームページで公開しています。

<http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html>



ワンポイント 野菜の保存の基本

- 葉物野菜は立てて保存
- 根菜類は葉を切り落とす
- 果実類はラップで包むかビニール袋に入れ冷蔵庫へ

●きのこ類

軸が太くカサは小さめで裏面が白いものがよい。水分に注意。濡らすと急な温度変化を避ける。



平成29年度 江別市の燃やせるごみ・燃やせないごみの分析結果



▶ 燃やせるごみ

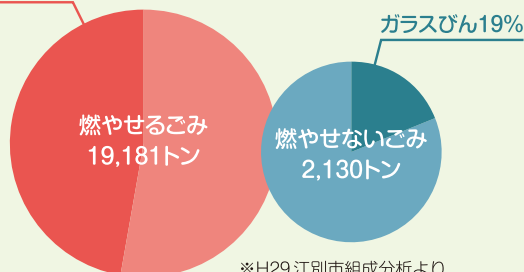
生ごみが47%を占めています。来年の家庭菜園に向け、生ごみ堆肥作りに取り組んでみませんか。

冬季には屋内で使えるダンボール式や密閉式の堆肥化容器が便利です。市では容器の購入費を助成しています(上限1,000円)

▶ 燃やせないごみ

ガラスびんが多く出されています(19%)。軽くすすいで透明な袋に入れ、資源物の収集日か地域の集団資源回収に出しましょう。

生ごみ47%



※H29 江別市組成分析より

プロの味! ベジブロスで煮込む 彩り野菜のポトフ



材料 (4人分)

- じゃがいも …… 4個
- 人参 …………… 1/2本
- 玉ねぎ …… 1玉
- しいたけ …… 4枚
- キャベツ …… 1/4玉
- ブロッコリー …… 1/2個
- トマト …… 2個
- ミニトマト …… 4個
- ウインナー …… 4本
- きのこ類 …… 少々
- 白菜 …… 葉4枚
- 豚バラ肉 …… 60g
- ベジブロス …… 1,200cc

④ / コンソメ …… 22g + ローリエ …… 1枚 + 塩・こしょう …… 少々

●作り方

- ①じゃがいもは皮付のまま洗い2等分、人参は1口大、玉ねぎはくし切り、しいたけは石づきを取り、キャベツは芯をつけたまま1/4に切る。
- ②白菜はゆでて冷まし、豚バラ肉と重ねて巻く。
- ③ブロッコリーは1口大でゆで、トマト、ミニトマトは湯むきする。
- ④鍋に①②③を入れて煮立ったら弱火で20分煮込む。
- ⑤③とウインナーを入れ5分煮込む。

お好みの
野菜で!

