



## 食品ロス削減の取り組みから 出来る事、出来ない事、冷静に考えると見える事

食品ロス削減に関心を持つことは一人一人が自覚して前に進めることが必要です。私たち研究会でも、毎年情報を集め学習・実践（調理・試食）しています。

今年は10月例会で冷凍した卵とコンニャクの調理と試食をしました

レシピ  
こちら

11月例会では、様々な冷凍方法や乾燥に向く食材について交流しました。

- 家庭菜園のきゅうりは、水でよく洗っておかないと、傷みが早い
- 大根は切り干しにする際、「100均」でハンガーを購入すると沢山干せる
- ウラボが沢山手に入ったときは、あく抜きして一晩おき、干して乾燥。
- トウキビも茹でて（レンジでもOK）、ラップに巻いて冷凍。（長期保存は不可）
- トマトは丸ごと冷凍し、解凍後トマトソースに。（冷凍すると皮が剥きやすい）
- カボチャ、インゲンは湯通しして冷凍。枝豆はさやごと茹でて、自然解凍でOK。

### ◆保存袋に日付、食材名は必須！！

冷凍庫内は気を付けないと、何を何時冷凍したかが、（解凍しないと）分からないことをメンバーの多くが体験。

食品ロスを削減するどころか、生み出す温床になることが…

冷凍保存については次回  
コツとメリットを紹介します

新型コロナウイルス感染予防に良いと話題になっている  
食品・素材について更新されたもの。（前回10月発行掲載予告）

**緑茶** が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対して効果があるようにうたう宣伝が見受けられるが、現時点ではそのような効果は確認されていない。（更新日：201025）

**カテキン**（緑茶などの成分）（更新日：201026）

インフルエンザに対する予防効果が確認されなかった報告がある。

**ビタミンD**（更新日：201002）

現時点においてインフルエンザおよび気道感染症に予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在

## 食品ロス削減十（思いがけない食感や美味しさ）

### 冷凍コンニャク

#### （冷凍保存方法）

- ①コンニャクを使いやすい大きさに手でちぎっておく。
- ②食塩少々をふりかけて良く揉み込む。たっぷりのお湯で2～3分茹でる。
- ③ザルに上げ、水気を切って冷凍保存袋に平らに広げ、空気を抜いて冷凍。（保存期間は1か月程度）
- ④使用時に自然解凍か水につけて解凍（レンジはNG）
- ⑤軽く水で洗い、手で水分を絞る。

#### （唐揚げレシピ）

A（しょう油（小2）酒（小1）砂糖（小1）生姜汁（小1/2）ニンニク（少々））

1. ボウルで混ぜたAに⑤のコンニャクを5分程度浸けておく。
2. 1に片栗粉大3をまぶし、170℃の油で揚げる（こんがり焼き色が付いたら出来上がり。（揚げすぎない）

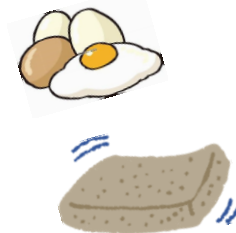
### 冷凍卵

#### （冷凍保存方法）

- ①卵は殻つきのままパックごと24時間冷凍する
- ②使用時1時間ほど前に自然解凍。

#### （天ぷらレシピ）

1. ②に小麦粉をまぶす。
  2. てんぷら粉（市販）を水で溶き、1を絡める。
  3. 170℃の油で揚げる。
- \* 好みでしょう油や塩をかけて食べる。



\* 10月13日（火）の食品ロス削減講座で紹介した意外な食品の時短、美味しさアップを後日実践したものです

