



# 家庭から始める食品ロス削減 使い切りレシピの実践ガイド

ほっかいどう食品ロス削減セミナー  
北海道農政部安全推進局食品政策課

野菜ソムリエ上級プロ  
高橋道子



# 自己紹介

旭川出身

旭川医大にて看護師業務を経てその後結婚

三人年子男子の子育てと2人の介護20年

2014年～札幌移住

有資格：野菜ソムリエ上級プロ、アスリートフードマイスター1級

受験フードマイスター・分子整合栄養学オーソモレキュラーONP

看護師

2014年 個人事業主「べじふるらぼ主宰」として

セミナー・講演会・料理教室・メディア出演

2020年5月～メディカルフードアドバイザーとしてGGCにて委託業務開始

2023年 ～MSS認定アドバイザーとして各クリニック様サポート開始

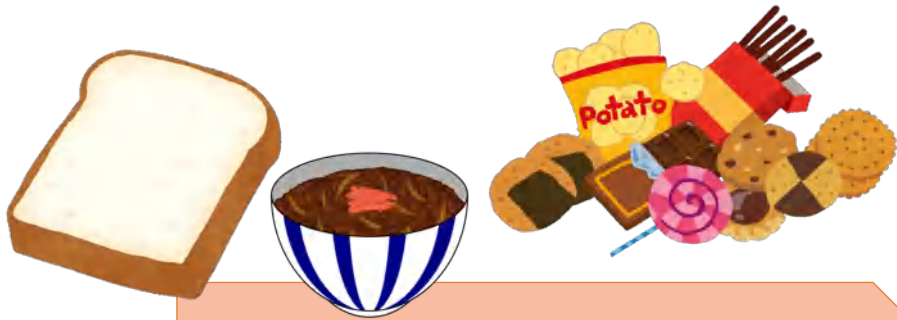
2023年 ブレインケアメディカル・プロフェッショナル

(日本ブレインケア・認知症予防研究所認定)

## 食品ロスとは

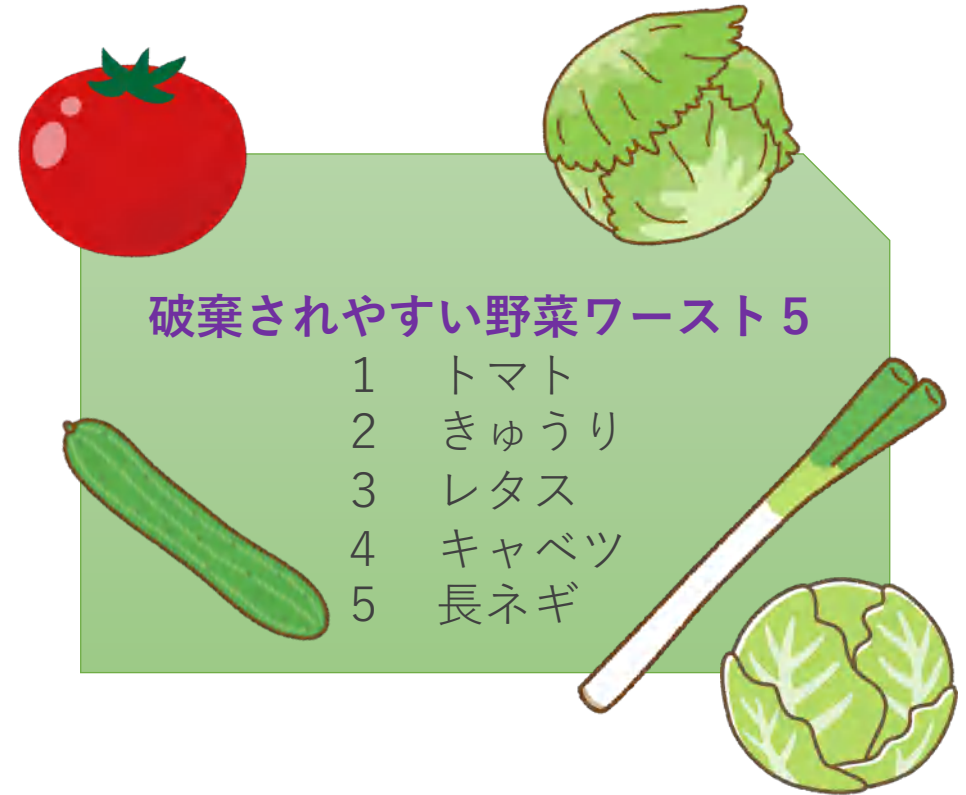
- 「食べることができるとも関わらず捨てられる食品」のことを言います。
- 日本での食品ロスは年間5 2 3万トンとも言われています。

# 破棄されやすい食品



## 廃棄された食品ワースト5

- 1 家庭で調理したもの33.7%
- 2 野菜28.8%
- 3 果物5.5%
- 4 ご飯・麺・パン4.3%
- 5 菓子類3.7%



## 破棄されやすい野菜ワースト5

- 1 トマト
- 2 きゅうり
- 3 レタス
- 4 キャベツ
- 5 長ネギ

野菜、果物を長持ちさせて  
食べ切るための保存法に  
ついてお話しします♪





野菜ソムリエができるSDGs

# 野菜・果物

選び方・旬・保存方法・食べ方



# 食べ切るための 野菜果物保存法

## 破棄されやすい野菜ワースト5

- 1 トマト
- 2 きゅうり
- 3 レタス
- 4 キャベツ
- 5 長ネギ





# トマトの保存法



## おいしいトマトの見分け方



おしりに☆印がある



持つとずっしり重い



甘いトマトは沈む



新鮮なトマトの選び方 〈見た目〉

- 赤みが濃い
- 丸みを帯びている
- ハリやツヤがある
- へタが緑色でピンとしている
- へタの周りに白い斑点が少ない



すぐに食べきる場合（完熟）は  
ビニール袋に入れて口を止め  
冷蔵庫の野菜室に保存。

すぐに  
食べる  
場合



常温で保存し、完熟させてから  
完熟トマトと同じように  
ビニール袋に入れて野菜室に保存

熟し方が  
足りない  
場合





# トマトの冷凍活用法

洗って丸ごと冷凍

水につけると皮が簡単に剥けます。炒め物やスープに冷凍のまま使えます。



# 長持ちするミニトマト冷蔵方法

①ヘタを取り洗う



②水気を拭く



③タッパーに  
キッチンペーパーを  
敷きへたを下にする



④キッチンペーパーを  
かぶせて蓋をして  
冷蔵庫保存





# ミニトマト冷凍方法



The image shows two fresh cucumbers on a plain white background. One cucumber is positioned diagonally from the bottom left towards the top right, while the other is placed behind it, also diagonally but more horizontally. The cucumbers are dark green with some lighter green mottling. Overlaid on the cucumbers is the Japanese text 'きゅうりの保存法' in a white, sans-serif font.

きゅうりの保存法



きゅうりの  
選び方



表面が全体的に濃い緑色でつやがある  
イボが痛いくらいにとがっている  
太さが均等で、緑が濃いもの



## きゅうりの保存法

きゅうりの美味しく食べる期間。  
購入後1～2日です。  
すぐに食べきれぬなら購入した袋に  
入れたまま立ててに保存しましょう。

バラで買った場合は水気を拭き取り  
ラップしてへたを上にして冷蔵庫に保存。

3～5日置くなら水気を拭き取り  
キッチンペーパー巻いてラップでくるみ  
へたを上にして冷蔵庫野菜室に保存。



# きゅうりの冷凍保存法



# 冷凍きゅうりの食べ方

自然解凍でポテトサラダに



自然解凍で酢の物に



The image features two heads of lettuce against a plain white background. One head is whole and positioned in the upper left, while the other is cut in half, showing its internal structure, and is positioned in the lower right. The text 'レタスの保存法' is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

# レタスの保存法



# レタスの選び方



- ◎芯の切り口が10円玉大で白い
- ◎葉がみずみずしい
- ◎ツヤとハリのある
- ◎芯の高さのあるものはのびすぎて固く苦味がある
- ◎葉の巻きがふんわりゆるく、持った時に軽め
- ◎重いものは葉がかたくなり、苦みがある可能性が
- ◎サニーレタスやリーフレタスなど結球しない  
タイプは、葉先が色濃くさわやかな香りと  
バリッとしたみずみずしいものを選びましょう。

# レタスの長持ちする保存法

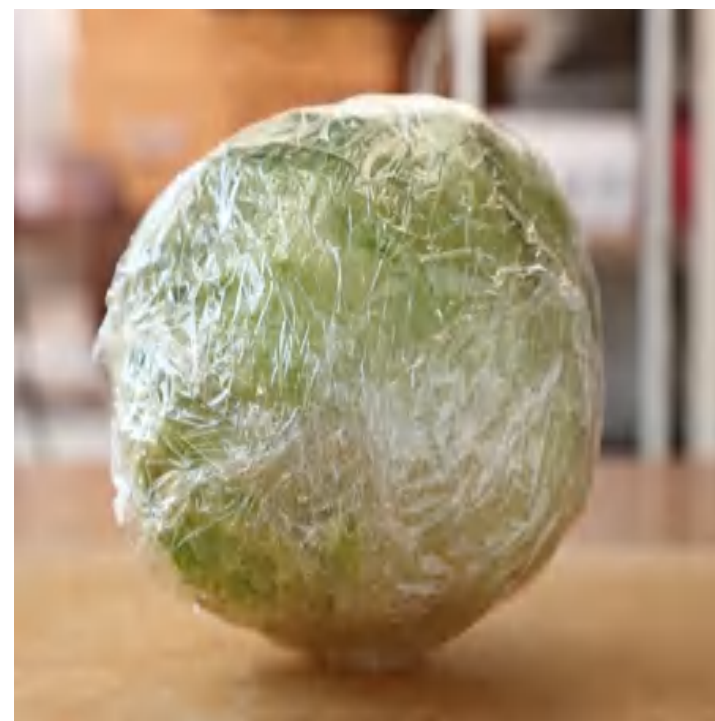
爪楊枝を3本差す方法



小麦粉を塗る方法



ラップでしっかりくるむ



# 芯に小麦粉を塗る方法

茎の茶色い部分はカットする



小麦粉を茎の部分に馴染ませる



馴染んだらラップに包んで冷蔵





# ちぎったレタスを冷蔵保存する

ちぎったレタスはふた付き容器に入れる



水を入れて冷蔵保存 水は毎日交換



# リーフレタスの冷蔵法

しっかり洗う



容器に水を入れて立ててビニール袋を被せて冷蔵保存  
できれば水は毎日交換する



# レタスの冷凍法

カットして丸ごとの場合は乾燥防止にキッチンペーパーを濡らして被せラップに包む

カットものはそのまま





# 冷凍レタスの食べ方

レタスタっぷりコンソメスープ



しゃぶしゃぶに



A photograph of a single, whole head of green cabbage, centered in the frame. The cabbage is fresh, with vibrant green leaves and a slightly textured surface. The background is a plain, light-colored surface, possibly a table or countertop, which provides a clean, minimalist backdrop for the vegetable. The lighting is soft and even, highlighting the natural colors and textures of the cabbage.

# キャベツの保存法

# キャベツの選び方



- ◎春キャベツの場合は、芯の切り口が小さく巻きのゆるいものを選びましょう。
- ◎葉が鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるものがおすすめです。
- ◎冬キャベツは巻きがしっかりと詰まっているものがベスト。
- ◎持ったときにずしりと重く、かたいもの



# キャベツの 冷蔵保存法

- ◎芯をくり抜き湿らたキッチンペーパーを芯の部分に入れビニール袋に入れ冷蔵庫へ
- ◎雑菌の繁殖の恐れがあるので2～3日に一度交換しましょう。
- ◎カットしたものはラップで包みましょう。



# キャベツの冷凍方法

一口大にカット

冷凍用ジッパー付き袋に空気を抜いて平にして冷凍



# 冷凍キャベツのレシピ

野菜炒め



キャベツたっぷりコンソメスープ



ロールキャベツ







# 長ネギの長持ちする保存法

# 長ネギの選び方



- ◎「根深ねぎ」は全体にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているものを選びましょう。
- ◎白い部分は巻きがしっかりと固くみずみずしいものが新鮮です。
- ◎「根深ねぎ」も「葉ねぎ」も、葉先までピンとしてハリがあるものがおすすめ。
- ◎よく生育しているねぎは、葉の部分にロウのようなもので覆われて、白い粉をふいているように見えるものがあります。

# 長ネギの冷蔵保存法

ラップに包んでジッパー付き袋にしれて根っこを下にして野菜室立てて保存



ふたつきのビンに入る長さに切って1 c m位水を入れて立てて冷蔵保存





# 長ネギの冷凍保存法

小口切りにして保存



ぶつ切りにして保存





# 冷凍野菜の調理法



冷凍野菜は基本  
冷凍のまま使用

生鮮食料品の解凍と  
異なり

一気に加熱解凍した  
方がおいしく調理が  
できます。