

災害時の食事、身近な自然の恵み、食品ロスを減らす調理の工夫。

一見違うように見えますが、「食べ物を大切に使う」という共通の考え方でつながっています。非常時にも日常にも役立つ「食の知恵」は、私たちの命を守ると同時に、環境への負荷を減らし、持続可能な暮らしへとつながります。

食品ロスを学び、エコクッキングに挑戦!!

令和7年12月14日に朝倉地域生涯学習センターで「親子でエコクッキング」を開催し、14名が参加。食品ロスについて学んだ後、環境に配慮した料理(エコクッキング)に取り組みました。

食品ロス削減マイスターによる講座



食品ロスを減らそう!

日本では食品ロスが年間400万トン以上発生しています。食品ロスを減らすことは、ごみを減らし環境への負荷を軽減することにつながります。まずは、3つの「ない」を意識してできることから始めてみましょう。



参加者からは、「普段捨てているピーマンの種が食べられることを初めて知った。味も美味しかった」、「料理の工程を工夫すれば、洗い物の手間を減らせるうにに洗剤による環境への負荷を減らすことができると分かった」、「家でエコクッキングに取り組んでみたい」といった感想が寄せられました。ちょっとした工夫がエコにつながるということを知れる良い機会になったと思います。今後も環境啓発に取り組んでいきます。

今回作った料理のレシピ

※分量はすべて4人分

トマトごはん

米	300g
トマト	300g
大豆	100g

つくりかた

- ① お米をやさしく洗って、炊飯器に入れ、水を適量いれる。
- ② 大豆を洗って水を切り、フライパンで皮がはじけるまで乾煎りする。
- ③ トマトのへたをとる。
- ④ ①の炊飯器に、②の大豆と③のトマトをいれて、お米を炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、トマトをつぶすように全体をよく混ぜる。

まぐりバーグ

合いびき肉	320g
たまねぎ	160g
パン粉	24g
マヨネーズ	16g
ナツメグ	少々
塩こしょう	少々
小麦粉	12g
ケチャップ	大さじ4
ソース	大さじ4

つくりかた

- ① たまねぎは皮をむいてみじん切りする。
- ② ①と合いびき肉、パン粉、マヨネーズ、ナツメグ、塩こしょうをビニール袋にいれてよく混ぜる。
- ③ ②を同じ大きさにわけてマグカップにいれる。
- ④ ③に小麦粉を入れ、ラップをした状態でカップを上下にふって丸く形を整える。
- ⑤ ④のラップを一度外し、ケチャップとソースをいれて、もう一度ラップをして、電子レンジ(600w)で3分30秒温める。

簡単白和え

とうもろこし	40g
えだまめ	40g
ひじき	6g
にんじん	20g
豆腐	160g
味噌	24g
砂糖	6g
ごま油	小さじ1

つくりかた

- ① にんじんを千切りにする。
- ② 豆腐、味噌、砂糖、ごま油をビニール袋のなかにいれ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①ととうもろこし、えだまめ、ひじきをいれてまぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

スープ

ピーマン	80g
たまねぎ	80g
油	小さじ1/2
コンソメ	12g
水	560～720ml

つくりかた

- ① ピーマンを洗って、へたをとり、種をつけたまま千切りにする。
- ② たまねぎをすず切りにする。
- ③ ①と②を油でかるく炒め、水とコンソメをいれる。
- ④ 具に火がとおったら、器に注ぐ。

フルーツポンチ

果物	240g
サイダー	500ml
メントス(ラムネ味)	2～4個

つくりかた

- ① 果物を一口サイズに切る。
- ② 大きめのボウルを用意し、②の果物を入れる。
- ③ サイダーをボウルの中央に置き、キャップを開け、メントスをなかにいれる。
- ④ 果物にサイダーがあふれ出て完成。

～令和7年度朝倉市小学生自由研究～

小学生が夏休みに取り組んだ自由研究の受賞作品の表彰式が、平塚川添遺跡公園で行われました。



環境アクション協議会長賞

甘木小学校
はるか
矢野 遙さん



作品名

もしもにそなえて災害食

災害はいつ起こるかわからないので、もしもに備えることが大切であり、電気や水道が止まった時に行動できるよう、実際に災害食を作ってみました。その結果、災害時でも工夫すれば色々なものが食べられることがわかり、身近にあるものを活用する発想力が大切であると思いました。

矢野さんが作った災害食のレシピ紹介

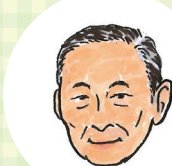


突撃 ひみこちゃん!!

食べられる野草=防災植物®!?



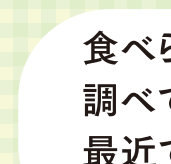
食べられる野草が身近にあるって聞いたのですが本当ですかあ〜。



食べられる野草はたくさんあるんだよ。自然の会の仲間も、写真のように食べられる野草をいろいろ味わっているよ。これは畑のあぜとかに生えているノビルを入れて作ったオムレツ。だれでも知ってるシロツメクサやカラスノエンドウも食べられるんだよ。



うあ〜美味しそう! 食べてみたあ〜!! シロツメクサって王冠は作って遊んだことあるけど、食べられるんだあ〜!!



食べられるだけじゃなくて、美味しいものもあるからぜひいろいろな調べて料理してみると楽しいよ。最近では食べられる野草を防災植物®と呼んで活動を始めている方々もいるんだよ。



身近な植物に食べられるものがあるって知ってるだけでも安心! 防災植物®!! 調べてみまーす。

防災植物®と日本防災植物協会

「山野に自生する植物の中から災害時食料難になった時でも安全で簡単に食することのできるもの」これが『日本防災植物協会』が定義している防災植物®。サイト内に身近な防災植物®が紹介されているよ。

日本防災植物協会
Japan Survival Plants Association

