



◎ほっとするね 緑の府中

府中市

残さず使おう

Vol.5

エコレシピのすゝめ

普段なら捨ててしまいがちな食材を活用したレシピを専門に取り扱う「エコレシピのすゝめ」。裏面では食品ロスについての知識や減量のためにできることを紹介しています。

食材を使いきることも立派なごみ減量の取組みですので、皆様のご家庭でぜひお試しください。

発行日 平成30年3月13日
問合せ ごみ減量推進課3R推進係
連絡先 042-335-4437

今回は、過去の親子3R
クッキング教室で紹介した
レシピです。

フォッコリーの芯のパウンドケーキ



約60g減量!!



★材料★(18cmパウンド型)

薄力粉	100g
グラニュー糖	100g
無塩バター	100g
卵	2個
ベーキングパウダー	2g
フォッコリーの芯	60g
ドライマンゴー	30g

～下ごしらえ～

- バターと卵は室温にしておく
- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく
- 型にクッキングシートを敷いておく
- オーブンは170℃で予熱しておく

★つくいかた★

- ① フォッコリーの芯は5mmくらいスライスして、お湯で10分ゆでる。
- ② ボウルに無塩バターを入れ、泡だて器で空気を含ませるように、白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- ③ グラニュー糖を数回に分けてバターのボウルへ加え、しっかり混ぜる。
- ④ 卵をといて3回に分けてバターのボウルへ加え、分離しないようにしっかりと混ぜる。
- ⑤ ゆでたフォッコリーの芯をみじん切りして、食べやすい大きさにカットしたドライマンゴーと一緒にバターのボウルへ加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ふるっておいた粉類をバターのボウルへ加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ⑦ 混ぜ合わせたら型に流し入れ、トントン落として気泡を抜く。
- ⑧ 170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑨ 竹串を刺して何も付かなければ完成。足りない場合は、上にアルミホイルをのせてさらに10分。

食品業界の取り組み

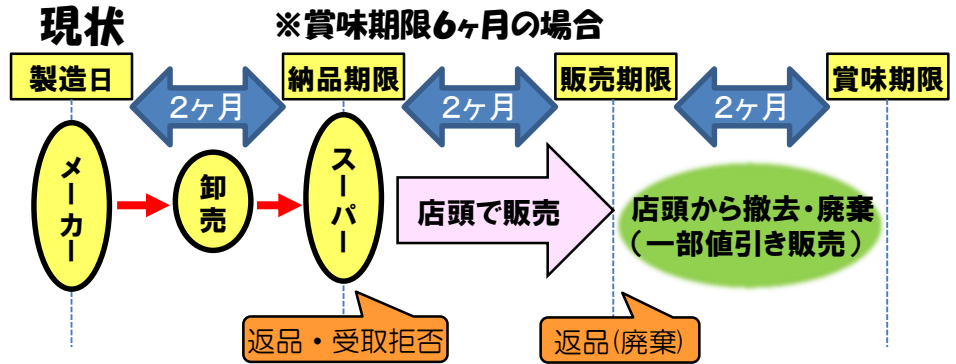
常温で流通する加工食品を対象に、商慣習の見直しや技術の向上に取り組んでいます。

「3分の1ルール」の改善

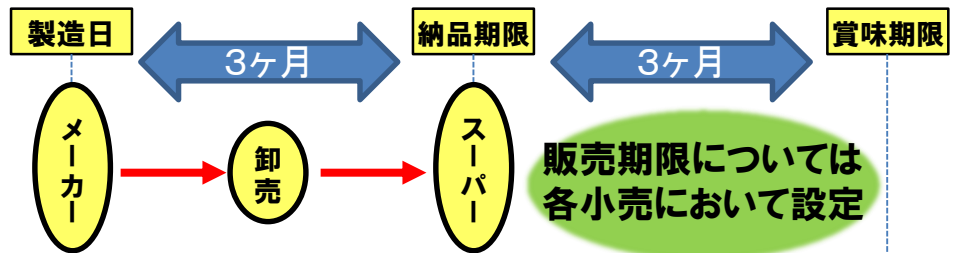
3分の1ルールとは
賞味期間を3等分して、最初の3分の1の期間で小売に納品、次の3分の1を販売期限とする商慣習のこと

国から業界団体に向けて、納品期限を2分の1に緩和することで、納品期限の超過などによる返品や廃棄を減らす取り組みをお願いしています。しかしながら、まだまだ3分の1ルールを採用している事業者が多く、問題の認識を各地域に広めていくことが重要となっています。

現状



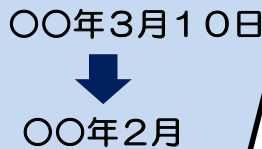
改善案



賞味期限を年月表示に

先入れ先出しのルール
新しい商品を仕入れたら、それより古い日付の商品は仕入れないという慣習

年月表示にすることで、事業者側は仕入れの際に日付が逆転する機会が減り、消費者は1日単位の違いに悩まずに済みます。そのかわり、年月表示の導入にあたっては、ガイドラインに従って日付を切り捨てなければなりません。そのため、賞味期間が最大30日短くなる場合があります。



賞味期限を延長

これまで食品メーカーによる製造技術などの進歩によって、賞味期限を延長してきました。最近では、食品添加物を入れるという方法ではなく、容器包装の機能を高めることで、酸素や光を遮断したり、水分の蒸散を防ぐことで期限の延長に成功した例があります。

◆あなたのエコレシピを募集しています!!◆

市では、市民の皆様がご自宅で料理されるエコなレシピを募集しています。応募されたレシピは、ホームページや「エコレシピのすゝめ」などに掲載いたします。また、料理以外でもごみが発生しにくい野菜の切り方のような食材の調理法なども募集しています。詳しくは、ごみ減量推進課3R推進係までお問合せください。

必須事項をご記載のうえ、下記の宛先まで郵送、提出及びメールでご応募ください。

★必須事項：氏名・住所・電話番号・料理名・レシピ（材料・手順を記したもの）・料理の写真・一言コメント

※応募レシピは、オリジナルのものとしします。

※より分かりやすくレシピを説明するため、行程写真もいただくと幸いです。

※宛先・提出先：〒183-8703 府中市宮西町2丁目24番地
市役所6階 府中市生活環境部ごみ減量推進課

※メールアドレス：risaikuru01@city.fuchu.tokyo.jp

スマートフォンをご利用の方は
こちらからもアクセスできます。→

