

食への愛で「捨てる」を減らすー

# 「モッタイナイキッチン」 始めました

「モッタイナイ」の精神  
で食品ロスに歯止めを

まだ食べられる食べ物が廃棄される「食品ロス」は、日本国内で年間約632万トン。その半分が家庭から排出されるといわれています。家庭ごみのうち、約3割を占めるのが生ごみ。食材は使いきる・料理は食べきる・ごみに出すときは水気をきるの3つの「きる」を心掛けるとともに、食材を無駄にしない習慣を付ける必要があります。

アイデア料理を集めた  
ウェブサイトで誕生

9月1日からスタートした「モッタイナイキッチン」は、インターネットを利用してレシピを投稿するサイト。食材を無駄なく活用したアイデア料理を募集し、写真やポイントとともにレシピを紹介します。

さらに、料理研究家などによ

市では、「家庭ごみ排出量1人1日450g以下」を目標に、ごみ減量・資源分別を呼び掛けています。9月からは、生ごみや食品ロスの削減を目指して、レシピ投稿サイト「モッタイナイキッチン」を開設しました。



▲レシピ画面。野菜を皮ごと料理したり、残り物をリメイクしたりするレシピのほか、保存食の知恵やごみの出にくい調理方法などを募集・掲載しています

モッタイナイキッチン  
<https://www.mottainai-kitchen.com/>  
(レシピを投稿する際はユーザー登録(無料)が必要)

る「モッタイナイレシピ」を毎月紹介するほか、生産者の思いを取材し伝えるコラム、生ごみから堆肥を作る方法や食に関する豆知識を伝えるコーナーなどの食にまつわる多様なコンテンツも順次掲載。さまざまな情報を発信し、食への意識や関心を高めます。

「モッタイナイ」を合言葉に、楽しくおいしく、生ごみ減量と食品ロス削減を目指していきましょう。

この特集に関するお問い合わせ  
せは家庭ごみ減量課 ☎214・8  
229、FAX 214・8277

ごみ減量・分別の豆知識

## リメイク料理で生ごみ減量!



「食べ残し」による生ごみを減らす工夫の1つが「リメイク料理」です。例えば、ご家庭で調理して食べ残したシチューはリゾットにリメイク。シチューを鍋で温めて、牛乳・味噌とご飯を入れてかき混ぜ、耐熱皿に移してチーズをかけてオーブンで焼けば出来上がり。



「モッタイナイ」の心で料理を食べることが、ごみ減量につながります。

## ホフディラン・小宮山雄飛さん直伝! 余った野菜を上手に使って美味しくキーマカレー

「モッタイナイキッチン」では、プロの料理人などが考案したレシピを「チームMKレシピ」として紹介。第1弾を飾るのは、ミュージシャンの小宮山雄飛さんです。

カレー愛好家で、食に関する著書やコラムも手掛ける小宮山さんが紹介するのは、中途半端に余りがちな野菜で作るキーマカレー。材料を細かく刻んで作るのも、いろいろな野菜を活用できるだけでなく、皮付きのままでも大丈夫。ぜひサイトで詳しいレシピをチェックしてみてください。



小宮山雄飛さん  
音楽バンド「ホフディラン」でボーカル・キーボードを担当

