

12 つくる責任
つかう責任



エコクッキングでSDGsに貢献！

目標 12「つくる責任 つかう責任」は、「持続可能な方法で生産し、消費する取り組みを進める」ことを目指しています。太陽光などの再生可能エネルギーを使うことはもちろん、水や紙などの資源を無駄遣いしないことも立派な取り組みです！このように数ある取り組みの中から、今回は食品ロスに注目します！これから何ができるか私たちと一緒に考えてみましょう！

今の日本の食料廃棄

日本の食品ロスは年間 612 万トンで、東京ドーム約 5 杯分に相当します。一人当たり毎日お茶碗 1 杯分にもなります！食品ロスが発生することで、無駄な食費や廃棄コストといった経済的な負荷もかかります。そして驚くべきことに、日本の食品ロスの約半分は家庭から発生しています。国民一人一人がこの問題に対して意識的に向き合うことが問題解決に大きく役に立ちます。

※参考: [食品ロス削減に向けた取組について\(消費者庁\) | 消費者庁 \(caa.go.jp\)](#)



簡単エコクッキング

エコクッキングとは、「環境に配慮した食生活」という意味をもつ環境にやさしい料理方法です！今回は皆さんが身近に取り組める、普段料理で捨ててしまうことの多い野菜の皮や芯を使った手軽に作れるエコクッキングを下記にてご紹介！

◆ にんじんの皮ゼリー

・材料

にんじんの皮 80g程度 / 粉ゼラチン 15g / 砂糖 100g / バニラエッセンス少々

・作り方

1. 人参の皮を茹で水でさらす
2. ミキサーに 1 を入れ 100CC の水を入れ、滑らかになるまでかくはんする
3. 粉ゼラチンを大さじ 3 杯の水で溶かす
4. 2 と 3 と水 2 カップ半、砂糖、バニラエッセンスを入れて火にかける
5. 砂糖が溶けたら火を止めて型に流す
6. 冷蔵庫で冷やして完成！



※参考: [城南衛生管理組合 エコクッキングレシピ集](#)

◆ 簡単皮と芯のきんぴら

・材料

ブロッコリーの芯 2 房分/人参皮付 1 本/鶏挽肉 150g/大根の皮/キャベツの芯/胡麻油適量/鷹の爪 1 本/みりん大さじ 1/酒大さじ 2/砂糖大さじ 3/醤油大さじ 4

・作り方

1. 野菜を切る
2. 胡麻油を入れたフライパンに鷹の爪と挽肉を入れて炒める
3. お肉に火が通ったら切った野菜も入れて合わせて炒める。この時点では完全に火が通らなくても OK
4. だいたい炒めたら調味料を全ていれて、煮詰め炒めて、汁気がなくなるまで混ぜて完成！



※参考: [クックパッド](#) [食品ロス削減](#) [簡単きんぴら黄金比](#)

今回は冷蔵庫に余っていたにんじんの皮、キャベツの芯、ブロッコリーの芯で作ってみました。

あとかき

身近なことから SDGs への貢献は誰でもいつでもできます！

簡単なエコクッキングのレシピは他にも沢山あるので、興味を持った方は是非インターネット等で調べて作り、SDGs に貢献してみてください！

環境 ISO 学生委員会 櫻井東二郎 三木瑛司 大石満梨奈 倉谷真由 三井彩花

