



ぎふ食べきり運動
推進冊子

届ける人、食べる人、
みんな幸せ。

食品ロスをおいしくなくす。





食品ロスって？

「食品ロス」とは、小売店での売れ残りや、飲食店、家庭での食べ残し、期限切れなど、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されてしまうことをいいます。

日本の食品ロス(612万トン)が国連世界食糧計画(WFP)による食糧援助量(約420万トン※)の1.5倍であるという現状と照らし合わせても地球規模で解決しなければならない問題であると言えます。

※WFP2019年実績

目次

それ、もったいない!『食べきり運動』をはじめよう。…… 03

- 食品ロスをめぐる現状
- STOP!「食品ロス」!
食品ロスに対する関心の高まり。
食品ロス削減に向けた国際的な動き
国内での動き(商慣習の見直し)
- わたしたちにできること。
家庭でできる食品ロス対策
外食するときに見える食品ロス対策

ぎふ食べきりレシピ①「肉じゃが」…… 05

- ホクホク! 肉じゃがチーズグラタン
- 和えるだけ、簡単! 肉じゃがポテトサラダ
- パリトロ! 肉じゃが春巻き

ぎふ食べきりレシピ②「カレー」…… 07

- あつあつクリーミーカレードリア
- ピリ辛! カレー焼きそば
- とろーりチーズのカレーライスコロッケ

ぎふ食べきりレシピ③「から揚げ」…… 09

- 大根の皮で節約! から揚げぎんびら
- 出汁じゅわっ! から揚げ親子丼
- 簡単やわらか! から揚げ酢鶏

ぎふ食べきりレシピ④「かぼちゃの煮物」…… 11

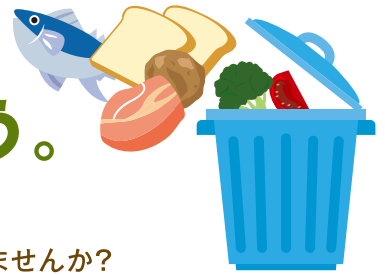
- ヨーグルトでヘルシー! かぼちゃサラダ
- バリバリ! バンプキンパイ
- 甘みたっぷり! かぼちゃスープ

「ぎふ食べきり運動」協力店・協力企業取組事例 …… 13

「ぎふ食べきり運動」協力店・協力企業の募集について … 19

「ぎふ食べきり運動」協力店・協力企業 登録申請書 …… 21

それ、もったいない! 『食べきり運動』をはじめよう。



岐阜県では、食品ロスを削減するため、「ぎふ食べきり運動」を行っています。
食品をおいしく食べきれるよう、家庭やお店でできることを一緒にはじめてみませんか？

食品ロスをめぐる現状

1人1日あたりの食品ロスは約132グラム!

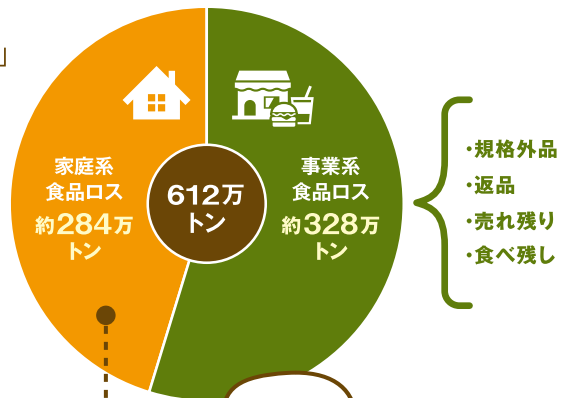
国内で1年間に発生する「食品廃棄物等」※1は2,550万トンあり、うち「食品ロス」は612万トン※2となると推計されています。これは、国民1人1日あたりにすると約132グラムになり、おおよそ茶碗1杯のご飯の量に相当します。

※1 飼料等として有価で取引されるものなどを含む ※2 平成29年度推計(農林水産省・環境省)

食品ロスの約半分はナント家庭から!

食品ロスの内訳
 ◎事業系廃棄物由来：約328万トン
 ◎家庭系廃棄物由来：約284万トン

【平成29年度 食品ロス量】



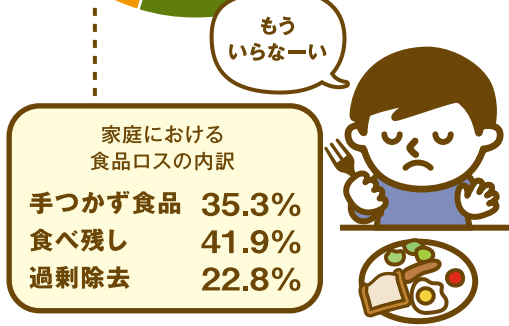
岐阜県内のごみ総排出量※1は約65万トン

年間処理経費は県民一人あたり
13,792円※2が使用されています!

4人家族なら
約55,000円!

一般家庭から出るごみのほか、飲食店から出る生ごみや事業所などから出る紙ごみ(産業廃棄物以外のもの)などの一般廃棄物は市町村が処理します。平成30年度では、岐阜県では県民一人ひとりが毎日約891グラムの一般廃棄物を排出しており、その経費は私たちの負担するごみ収集手数料や税金が使用されています。

出典:平成30年度一般廃棄物処理事業実態調査結果から ※1 一般廃棄物に限る。 ※2 建設改良費を除く総人口に外国人人口を含む。



STOP!「食品ロス」! 食品ロスに対する関心の高まり。

食品ロス削減に向けた国際的な動き

近年、食品廃棄に対する国際的な関心が高まり、2015年の国連サミットでは、2030年までに1人当たりの食料廃棄を半減させる目標を定めた「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択されました。国内では、「食べものに、もったいないを、もういちど。」を標語として、製造・流通、外食、家庭・消費者といった食品ロス発生段階別にモデル的な削減の取組みを支援し、生活者一人ひとりの意識・行動改革に向けて、官民あがての「食品ロス削減国民運動(NO-FOODLOSSプロジェクト)」を推進しています。

持続可能な開発のための2030アジェンダとは、2020年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。



国内での動き(商慣習の見直し)

食品流通段階での商慣習は食品ロス発生のおおきな要因とされていますが、常温流通の加工食品については、「納品期限の緩和」「賞味期限の年月表示化」「賞味期限の延長」の取組みが進められています。しかし商慣習の背景には消費者が1日でも先の食品を買おうとする行動があります。「消費期限」や「賞味期限」について正しく理解して、食品ロス削減のために適切な商品を買うことも大切なことです。



商慣習とは、商取引の過程において形成された慣習のことで、食品メーカーや外食店でも食品ロス削減のため様々な取組みが行われています。

わたしたちにできること。

家庭でできる食品ロス対策

在庫管理



冷蔵庫などにある食品の在庫を適切に管理して、食品を使いきる。

買い物



食品を買うときは食べられる分だけ買うなど、計画的な買い物をする。

調理後



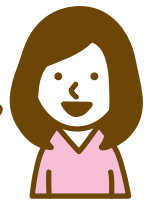
生ごみを捨てるときは水気をきってごみの量を減らしたり、堆肥化して活用する。

保存



消費期限や賞味期限を正しく理解する。

食品ロスの約半分は家庭から！
「もったいない」と思う気持ちを大切に、できることから始める
その一歩がとても大切。



残さず食べよう! 「リメイクレシピ」

食べられる野菜の芯や皮、お肉の脂身など、食材を過剰に除去しないようにし、余った料理はリメイクして食べきましょう。

👉 ぎふ食べきりレシピ…P5～

外出するときに見える食品ロス対策



小盛りメニューを上手に活用して自分に合った食べきれる量を注文する。



食べ放題のお店では食べきれる量をお皿に盛って食べ残しをしないようにする。



食べ残したものを持ち帰ることができる場合、持ち帰りは自己責任の範囲で！
食中毒に十分注意して、できるだけ速やかに再加熱するなどして安全な状態のものを食べる。

残さず食べよう! 「30・10運動」

「ぎふ食べきり運動」の一環として、宴会時等の食べ残しを減らすため、「30・10運動」を進めています。

■ 30・10運動

- 乾杯後**30**分間は席を立たずに料理を楽しみましょう
- お開き**10**分前になったら、自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう

と呼びかけて、一人ひとりが「もったいない」を心がけ、おいしく食べきる取り組みです。



飲食店などでは、食べきれずに残した料理を自己責任の範囲で持ち帰る「持ち帰り」の呼びかけも拡がり始めています。

肉じゃが

ぎふ食べきりレシピ①



フードコーディネーターの
ブチ食品ロス講座

にんじんは皮ごと煮てもOK!
じゃがいもはつぶす事によって
食感が変わって面白いです。
コロケやスープに変身させても!

ほっとする家庭料理の定番メニュー。
姿を変えて何度も美味しい、作り置きの強い味方!

材料(4人分)

じゃがいも …… 5個	牛薄切り肉 …… 300g
玉ねぎ …… 2個	しらたき …… 200g
にんじん …… 1本	サラダ油 …… 大さじ1
絹さやえんどう …… 8本	だし汁 …… 1と1/2カップ

A

しょうゆ …… 大さじ5
みりん …… 大さじ4
料理酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ4

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り水にさらし水気をきる。玉ねぎはくし切り、にんじんも皮をむき乱切りにする。しらたきは下茹でし食べやすい長さに切る。絹さやえんどうは筋をとり、塩を少々(分量外)加えた熱湯でざっとゆで、斜め半分に切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し牛肉を入れ色が変わるまで炒め、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたきも加え炒めあわせる。
- ③ ②にだし汁とAを加え落とし蓋をし、アクをとりながら中火で10～15分煮る。出来上がったら絹さやえんどうをそえる。



ホクホク! 肉じゃがチーズグラタン

材料(4人分)

肉じゃが 250g
牛乳 大さじ1
塩こしょう 適量
溶けるチーズ 40g
パセリ 適量

作り方

- ① 肉じゃがに牛乳を入れフォーク等でかるく潰し塩こしょうで味をととのえる。
- ② 耐熱容器に入れ、溶けるチーズをのせる。
- ③ トースターでチーズに焦げ目がつく程度に焼く。焼き上がったら、上に細かく刻んだパセリをかざる。



和えるだけ、簡単! 肉じゃがポテトサラダ

材料(4人分)

肉じゃが 250g
きゅうり 1/2本
マヨネーズ 大さじ1と1/2
練りからし 小さじ1/2
塩こしょう 適量

作り方

- ① きゅうりは薄切りにする。
- ② 肉じゃがをフォーク等でつぶし、マヨネーズ、練りからしを入れ混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。



パリトロ! 肉じゃが春巻き

皮まで
使い切り!

材料(4人分)

肉じゃが 250g
にんじんの皮 1本分
カレー粉 小さじ1
塩こしょう 適量
春巻きの皮 8枚
サラダ油 適量

作り方

- ① にんじんの皮は細かく刻み、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ600wの電子レンジで1分加熱する。
- ② 肉じゃがをボウルに入れフォーク等でつぶし、①とカレー粉を混ぜ合わせ塩こしょうで味をととのえる。
- ③ 春巻きの皮に②をのせて巻き、巻きおわりを水溶き小麦粉(分量外)でとめる。
- ④ 170度の油でキツネ色になるまで揚げる。

カレー

ぎふ食べきりレシピ②



フードコーディネーターの
プチ食品ロス講座

冷蔵庫にあまっている野菜を入れてもOK!
冷蔵庫に微妙に残っている調味料や
ソースを入れても、味に変化がでて
おもしろいです。
意外な組み合わせで、新たなおいしい!
の発見があるかも。



子どもから大人まで愛されるカレー。
つつい作りすぎてしまうメニューの大定番を華麗にリメイク。

材料(4人分)

カレールー 1箱
牛肉 300g
たまねぎ 2個
じゃがいも 2個
にんじん 1本
サラダ油 大さじ2
水 900ml

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいも、にんじんは皮をむき一口大に切る。厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、野菜をよく炒める。
- ② 水を入れ、途中あくをとりながら、具材がやわらかくなるまで煮込む。(約20分)
- ③ 火を一旦止めカレールーを割り入れ溶かす。溶け切ったら再びとろみがつくまで弱火で5分程度煮込む。



あつあつクリーミー カレードリア

しんまで
使い切り!

材料(4人分)

カレー	400g	溶けるチーズ	60g
ごはん	300g	ツナ缶	1缶
ブロッコリーのしん	1/2株分	コーン缶	適量
ホワイトソース	140g	バター	20g

作り方

- ① ブロッコリーのしんはやわらかくなるまで茹でておく。バターは小さめに切っておく。
- ② 耐熱皿にごはん、バター、カレー、ホワイトソース、ツナ缶、コーン、ブロッコリーのしん、溶けるチーズの順に盛り、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



ピリ辛! カレー焼きそば

しんまで
使い切り!

材料(4人分)

カレー	320g	ソース	大さじ4
焼きそば用の生麺	4玉	紅生姜	適量
サラダ油	大さじ2	青のり	適量
キャベツ	1/4玉	目玉焼き	4個分
キャベツのしん	適量		

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、しんも火が通りやすいように薄く切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、焼きそばの麺、キャベツ、キャベツのしんを入れ中火で2分ほど加熱し、熱湯60ccを入れ蒸し焼きにする。
- ③ 炒めあがったらカレー、ソースを入れ炒めあわせる。青のり、紅生姜、目玉焼きをのせる。



とろーりチーズの カレーライスコロケ

材料(4個分)

カレー	100g	薄力粉	10g
ご飯	150g	溶き卵	1/2個分
粉チーズ	10g	パン粉	15g
塩こしょう	適量	揚げ油	適量
溶けるチーズ	20g		

作り方

- ① ご飯に、カレー、粉チーズを混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。
- ② ①を4等分にし、中央に溶けるチーズを包み込むように入れ、ボール型に丸める。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170度の油でキツネ色になるまで揚げる。

から揚げ

ぎふ食べきりレシピ③



フードコーディネーターの
ブチ食品ロス講座

から揚げに使う下味のつけだれは、
鶏肉じゃなくても、
冷蔵庫にあまっているお肉や
お魚につけて、何でもから揚げに!

脱マンネリ。人気メニューでもマンネリになりがちな
から揚げをカンタンに美味しくアレンジ。

材料(4人分)

鶏もも肉	……………	2枚		
片栗粉	……………	大さじ4		
小麦粉	……………	大さじ4		
A	しょうが	……1かけ	料理酒	……大さじ1
	にんにく	……1かけ	しょうゆ	……大さじ1
	塩	……小さじ1/2	みりん	……大さじ1
	しょうゆ	……大さじ1		

作り方

- ① 鶏もも肉をひと口大に切り、Aと一緒に袋に入れ揉み込み、30分以上冷蔵庫でねかせる。
- ② 片栗粉、小麦粉をあわせたものをまぶし、170度の油でキツネ色になるまで揚げる。



**大根の皮で節約!
から揚げきんぴら**

皮や葉まで
使い切り!

材料(4人分)

から揚げ …… 200g
大根の皮 …… 1/2本分
大根の葉 …… 少々

こんにゃく …… 100g
ごま油 …… 大さじ2
白ごま …… 適量

A [しょうゆ …… 大さじ1と1/2 料理酒 …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ2 水 …… 大さじ2]

作り方

- ① 大根の皮は細切りに、大根の葉は小口切り、こんにゃくは食べやすい大きさに切り下茹でしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根の皮、葉、こんにゃくを1分程度炒め、から揚げとAを加えてさらに炒めあわせる。出来上がりに白ごまをちらす。



**出汁じゅわっ!
から揚げ親子丼**

材料(4人分)

から揚げ …… 300g 三つ葉 …… 適量
温かいごはん… どんぶり4杯分 薬味ねぎ …… 適量
玉ねぎ …… 1/2個 卵 …… 4個

A [だし汁 …… 1カップ 砂糖 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ3 みりん …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2]

作り方

- ① 玉ねぎは5mm程度の薄切り、三つ葉は食べやすい大きさに、薬味ねぎは小口切りに切る。
- ② フライパンにAを入れ中火にかけ、煮立ってきたらから揚げ、玉ねぎを入れ3分程度煮る。
- ③ ②に溶きほぐした卵の2/3量を入れ1分煮た後、三つ葉と残りの溶き卵を入れ、蓋をして30秒煮る。
- ④ 器にご飯を盛り、③のをせて薬味ねぎをかざる。



**簡単やわらか!
から揚げ酢鶏**

材料(4人分)

から揚げ …… 300g ビーマン …… 4個
玉ねぎ …… 1/2個 しめじ …… 1/2パック
にんじん …… 1/2本 サラダ油 …… 大さじ1

A [酢 …… 3/4カップ トマトケチャップ… 大さじ1
水 …… 3/4カップ 料理酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ4 水溶性片栗粉 …… 片栗粉:水=
しょうゆ …… 大さじ1 大さじ1:1]

作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、ビーマンは種を取りひと口大に、しめじは食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむき乱切りにし、熱湯で竹串が通るまで茹でる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ビーマン、しめじを炒め、火が通ったらから揚げとAを加え煮立たせる。
- ③ いったん火を止め水溶性片栗粉を回し入れ、再び弱火でとろみがつくまで加熱する。

かぼちゃの煮物

ぎふ食べきりレシピ④



フードコーディネーターの
ブチ食品ロス講座

かぼちゃは皮やわたにも栄養があります。
1/4にカットしたスライスチーズに
わた小さじ1/2をのせなじませ、
電子レンジ600wで約2分加熱すると
チーズせんべいに。

おいしいおつまみになります。
皮も揚げてクルトン代わりに。



**シンプルな煮物だからアレンジも豊富。
リメイクだと気づかれないオシャレなメニューに大変身。**

材料(4人分)

かぼちゃ …………… 1/2個(500~600g)

A [水 …………… 1と1/4カップ
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ2
塩 …………… ひとつまみ]

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き3~4cm角に切り、味がしみこみやすいように皮をところどころむく。切り口も面取りしておく。
- ② 広めの鍋にAをあわせ入れ、かぼちゃの皮目を下にしてならべる。火にかけ煮立ってきたら蓋をし15分ほど煮る。
- ③ 蓋をとり、煮汁が少なくなるまで煮込む。



簡単 5分 ヨーグルトでヘルシー! かぼちゃサラダ

材料(4人分)

かぼちゃの煮物 …………… 200g
紫玉ねぎ …………… 1/4個
ヨーグルト …………… 大さじ3
クリームチーズ …………… 30g
塩こしょう …………… 適量
ナッツ …………… 適量

作り方

- ① 紫玉ねぎは薄めのスライスにし、クリームチーズは1cm角に切る。
- ② ボウルにかぼちゃの煮物、紫たまねぎ、ヨーグルト、クリームチーズを入れ混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。
- ③ 細かくくだいたナッツをかける。



簡単 10分 パリパリ! パンプキンパイ

材料(4人分)

かぼちゃの煮物 …………… 150g
餃子の皮 …………… 16枚

A [バター …………… 15g
牛乳 …………… 大さじ1/2
シナモン …………… 適量]

作り方

- ① 電子レンジ等で少し温めたかぼちゃの煮物をマッシャー等でつぶし、Aを混ぜあわせる。
- ② 餃子の皮に①のあんを入れ包み、オーブントースターで焼きいろがつくまで焼く。



簡単 15分 甘みたっぷり! かぼちゃスープ

皮まで
使い切り!

材料(4杯分)

かぼちゃの煮物 …………… 400g 水 …………… 1カップ
バター …………… 20g 顆粒コンソメ …………… 小さじ1
玉ねぎ …………… 1/2個 牛乳 …………… 2カップ
面取りした …………… 適量 塩こしょう …………… 適量
かぼちゃの皮 …………… 適量 オリーブオイル …………… 適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、バターを熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ② 面取りしたときにでたかぼちゃの皮をカリットとするまで揚げる。
- ③ ①にかぼちゃの煮物、水、コンソメを入れかるく煮立たせる。
- ④ 粗熱をとった③をミキサーやブレンダーにかけ、なめらかにする。
- ⑤ ④に牛乳を入れ混ぜ合わせ、煮立たせない程度にあたため、塩こしょうで味をととのえる。上に②の揚げた皮をのせオリーブオイルをまわしかける。



『ぎふ食べきり運動』

協力店・協力企業
取組事例

おいしく食べきっていただけるように 日々ささやかな努力を続けていきます。



お客様に合わせてメニューを調整、 ご飯をおにぎりにするサービスも。

名刹門前の老舗店。参詣客の利用が多く、団体予約が入ることもある。「お客様に食べきっていただくには、おいしいものをご提供することが一番重要だと思います。温かいものは温かく、冷たいものは冷たくないとダメなので、団体のお客様の時は大変。到着時間に合わせて段取りを考え、タイミング良くお出しできるように四苦八苦しています。お客様の年代や性別によっても召し上がる量や好みが違うので、ご予約の際に、できる限り幹事さんに情報やご要望を伺って、お客様に合わせてメニュー調整することも心がけています。ご年配の方

が多ければ油物を少なくし、ボリュームも控え目にするなど工夫。人手不足の中、難しい部分もありますが、できる範囲でやっていかなければなりません。」

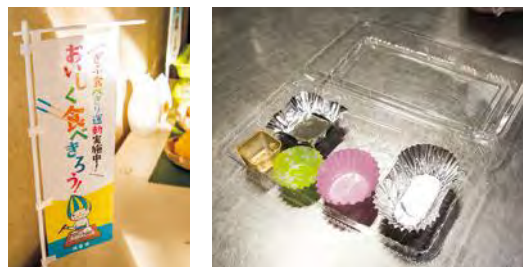
それでも食べ残しは出る。店では、要望があれば、持ち帰り用パックの提供や、ご飯をおにぎりにするなどの対応も行なっている。「夏場は衛生上の問題があるのでお断りせざるを得ないのですが、それ以外是对応します。ご飯は、おにぎりにすれば食べやすいし、持ち帰れます。山菜や栗など季節の炊き込みご飯が自慢なので食べていただきたいです。」

盛り付けの工夫や料理説明で、 おいしさをアピール。

「料理は器や盛り付けによって印象が変わるので、お客様が食べたいような演出も大事。そのため、さまざまな器を揃えています。中でも小鉢は便利ですね。いろいろな料理を小さな器に彩りよく盛ると華やかでボリューム感も出て、特に女性のお客様に喜ばれます。定食やお弁当などのメニューは、品数は多く、一品ごとの量は少なくした方が、楽しみながら食べきっていただけるのではな

いでしょか。」

店は自然豊かな地域にあり、「できるだけ地元の食材を活用し、季節の味をお届けしたい。地産地消が理想」と店主は語る。「今後は接客担当の従業員にも使用食材や料理の特徴を説明し、お客様に食材の魅力をアピールできたらと考えています。お客様が興味を持ってくださることも食べきりにつながるかもしれません。」



さまざまな人や地域とつながって 活動の輪を広げよう。

少し前、地元農家から「残菜を肥料にしたい」という問い合わせがあった。「そういう方法もあるんだなあと思いました。まだ何も対応できてはいませんが、検討してみようかと思います。分別や処理の課題もあるので、すぐには難しくても、うまくいったら、とてもいいことですね。食べきり運動や食品ロスの課題は、自店だけの取り組みでは限界がありますから、お客様や地域とつながりながら取り組むことが必要だと思います。そうやって、少しずつ活動の輪が広がり、社会に根付いていくことを願っています。」

シェアリングのすすめやメニューの工夫など、 ちょっとした心遣いが活動推進の鍵かもしれません。



あえて、定食にせず、 食べたいものを自由に選べる 単品メニューを充実させています。



先々代から続くアットホームな雰囲気駅前レストラン&喫茶。観光客や地元の人に人気で、老若男女が気軽に立ち寄れる店。店主は、食べきり運動推進以前から、環境面に配慮した活動や地域づくりなどにも積極的に

取り組んできた。現在は「おいしく食べきろう」ののぼりやチラシを店内の一番目立つ場所に置いて活動をPRしている。

「まずは「へえ、こんな取り組みがあるんだ」と知っていただくことが大事だと思います。でも、お客様に、面と向かって「残さず食べてください」とは言えません。だから、それとなく心遣いをします。例えば、3人で来店されたのに、メイン料理の注文が2品だったら、言われなくても、とりわけ用の器とスプーンを3人分持って行って「よかつたら使ってください」とお声がけしますね。付き合い来店された方や、小食の方、お小遣いを節約したい方もいらっしゃると思うので、皆さんで分け合いながら、

楽しく食べきっていただけたらいいです。もちろん、食べきっていただけるおいしいものを提供することが大前提なので、お客様が料理を残された時は、「どうしてだろう」と理由を考えますし、同じ物が続けて残るようなら、厨房で情報を共有して検討します。食べ物商売って言うのは、昔から、そうやって努力するのが当たり前です。」

メニューにもさりげない工夫を施している。「定食として、料理とライスなどをセットで提供する店が多いのですが、当店は、あえて単品オーダーシステム。食べたいものだけを組み合わせさせてオーダーしていただいた方が、食べ残しが出ませんからね。ライスの量も、100~250グラムまで、50グラム刻みで4種類設定し、100グラムが100円、150グラムが150円といった具合にグラム数と値段を連動させています。量がわかりやすいので、お腹の空き具合に合わせて選んでいただけるわけです。最近では外国人観光客も来店されるようになってきたので、メニューにも英語表記をプラスし、どういう食べ物かが分かるようにしています。」

好き嫌いだけでなく、最近はアレルギーのある方も多く、飲食店にもさまざまな対応が迫られている。「お客様からご要望があれば、嫌いなものや食べられないものを除き、他のものに代えてお出しします。常連さんには言われなくてもやっています。当店のメニューにはそばもうどんもあるので、そばを湯がく鍋とうどんを湯がく鍋は別々で、鍋の使い回しはしません。アレルギーのある方にも安心して召し上がっていただけるように、そういうところからちゃんとしなないといけないと思います。お客様が笑顔で残さず食べてくださることは、作り手にとって最上の喜び。達成感とも言える、そんな手応えが店を育てます。お客様にも食べきりの意識を持っていただけて、それが広がれば何よりですし、お客様と店が良い影響を及ぼしあえれば最高ですね。」

**お客様も店も、ともに意識を高め、
食のよりよい未来をつくっていったら、
うれしいです。**



**仕入れや保存の工夫、
残菜活用などささやかでも、
できることは何でも
コツコツやっていきたい。**

調理段階での廃棄削減も心がけている。「生鮮食品の仕入れは朝夕2回。使う分だけをこまめに仕入れ、新鮮なうちに使い切ります。魚のアラなどは、まかないに利用したりして、なるべくゴミを出さない心がけをしています。真空保存容器も活用しています。酸素を除去することで鮮度を保てるので麺類の薬味などを保存するのに便利です。家族経営でやっているこじんまりした店なのでできている部分もあると思うのですが、

自分の目の届くところで細やかに工夫しています。食品ロスの削減は、「もったいない」というだけでなく、地球環境にとっても重要課題ですから、これからも続けていかなければ。」そんな店主の思いが通じたのか、最近、4代目となる息子さんが都会での仕事を辞めて帰郷し、一緒に働いてくれるようになった。次代の担い手を得た今、店主は、「もう少し仕事に時間的余裕が生まれたら、野菜の自家栽培にも再挑戦しようか」とも考えている。

「今は畑仕事にまで手が回らないのですが、実は、先代が元気だった頃は、自家製野菜を材料の一部に使っていた時期がありました。畑の肥料は店の残菜で、残菜が土の栄養となって野菜を育むエコなサイクルが成立していたわけです。残菜は、そのままでは塩分が強すぎるので、流水にさらして塩分を除去した後、コンポストで発酵させて肥料にし、畑の土に入れ込んでいました。流水処理は、流しの三角コーナを利用して行なっていて、これも小規模だからこそ可能な方法かもしれません。一般家庭でもできると思います。残菜による作物栽培は父がやっていたのですが、人手が少なくなった今は中断しています。でも、また再開できたらいいなとは思っているんですよ。畑仕事はなかなか大変で、手間暇や採算を考えると、圧倒的に売っているものを買った方が効率的です。でも、食べ物を作る、食べる、廃棄するっていうのは、本来つながりのことですから、いろいろな知識があれば、環境にも負荷のかからないやり方を見いだせるのではないのでしょうか。」



旬を味わう日本料理は 食品をムダにしない知恵の宝庫です。

カウンターと小上がりを備えた割烹。ランチ営業はもちろん、宴会や弁当にも対応している。食べきり運動のポスターはトイレのドアに貼付しており、宴会時には幹事にチラシを渡してアピール。要望があれば持ち帰り用パックも提供する。「日本料理は旬が命。季節の新鮮な素材を生かす料理ですから、当日仕入れ、当日提供が基本です。予約して来られるお客様がほとんどなので、その日に使う分だけを仕入れます、市場が休みの日は店も休業」と店主は語る。

それでも食材が残ったときは調理を工夫する。「例えば、刺身として使い切れなかった魚は、煮付けや揚げ物、酢締めなどに加工します。料理によっては1~2日置いた方がおいしくなるものもありますし、魚には日持ちが良くなる締め方もあります。伝統的な食材の処理や料理っての

新鮮なものは
新鮮なうちに提供、
使い切れなければ、
工夫して加工します。



は、食材を生かしておいしく保存するための知恵の宝庫。塩づけや干物、佃煮などはその良い例ですし、珍味と言われる酒肴には内臓を用いたものが多いです。魚のアラだっとかぶと煮やアラ炊きになるし、骨はざっと焼いて煮出せば、いい鍋出汁になります。野菜の皮はきんぴらに、出汁をとった後の昆布は佃煮やふりかけにします。そうやっていけば、捨てる場所はほとんどありません。昔からの料理は、よく工夫されています。」



器やあしらいでおいしさを演出。 野菜クズも工夫すれば盛り付けに一役。

「料理は目でも楽しむもの。器は料理の着物ですから、いろいろ取り揃えています。和食の盛り付けは、ちょっとしたあしらいで動きや季節感を演出するのですが、根菜の頭を水栽培して出てきた新芽なども活用できます。観葉植物代わりにもなるし、捨てずに育てれば役に立ちます。」



おいしさや楽しさが伝われば、
子どもも興味を持って
きれいに食べるようになる。



魚を上手に食べられない人が増えた昨今、店主はお客様に「手を使っても、かぶりついてもいいですよ」と伝える。「魚は、実は骨まわりや皮、頬肉や唇がおいしい。以前、親子で来られた方に『鯛の鯛』の話をしたら、お子さんが興味を持って、それから魚をきれいに食べられるようになったんです。情報を伝えることも大切ですね」と語る。

前、親子で来られた方に『鯛の鯛』の話をしたら、お子さんが興味を持って、それから魚をきれいに食べられるようになったんです。情報を伝えることも大切ですね」と語る。

手間を惜しまず、時間をかけて丁寧に大切な食材を丸ごと生かしきります。



お客様に合わせて声掛けで、さりげなく食べ残しゼロを実現

住宅街にたたずむ瀟洒なフレンチレストラン。住居の隣に店を構え、シェフが1人で料理の全てを手作りしている。「記念日などに利用されるお客様が多く、丁寧に食べていただけるので、食べ残しはほとんど出ません。でも、「お腹がいっぱい」とおっしゃる方には、「持ち帰りもできます」とお声掛けしてバックをお出しします。お客様からは言い出しにくいかもしれませんが。」

骨も筋もアラも野菜クズも、捨てません。そこから出るエキスこそ一番の調味料。

パンもデザートも自家製。「パンは一度に大量に並べるのではなく、最初にお出した分を食べ終わられる頃に、ご希望を伺って足していきます。お客様のお腹の空き具合に合わせた方が残されることが少ないです。バターは出さず、パンでお皿のソースを拭って食べていただくようにおすすめしています。残さず食べていただくと、うれしい」と語るシェフは、できる限り化学調味料を使わず、自然の味を生かすことを大切にしている。「昔ながらの作り方でやっています。食材を余すところなく使えば、化学調味料を使わなくても、おいしくできるんです。ブイヨンやソースには、素材のクズも残さず使います。肉の切れ端や筋、骨などを煮込めば

フォン・ド・ボー、魚のアラを煮込めばフィメ・ド・ポワソン、肉と野菜を煮込めばブイヨンができるわけで、それが本来の味。料理人には「素材を使い切ってやる」みたいな気持ちがあって、フレンチは特にこだわりが強いかもしれません。フランス人はケチ？で、毎のへたの部分でさえ、裏ごししてソースにしたりするんです。手間をかければ調理ゴミは減ります。」



素材を生かす昔ながらの料理を通じて環境や命の大切さを伝えたい。

鮮度が落ちた食材は、まかないに回し、生ゴミは堆肥にしている。「店を始めた頃は、野菜や鶏を育て、自家製素材で料理を提供することが夢でしたが、大変過ぎて実現できず、タマネギやジャガイモを少し利用している程度です。でも、育てて、料理して、クズも土にして、育ててという循環が理想なので畑仕事も続けていきます。食材は、みんな命あるもの。食品ロス削減は、命を生かしきることでもあると思います。現代は効率優先で、食のありがたさや本来の味が消えそうな時代。だからこそ、自然の味を守り伝えていきたい。」

「ぎふ食べきり運動」に協力いただく

飲食店、宿泊施設、食品小売店等の協力店・協力企業を募集しています。

メリット①

登録時にお渡しするステッカー、ポスターなどで、お客様に食べ残しをしないよう周知をすることができます。

メリット②

食べ残しによるごみが減ること
で、ごみ処理にかかる費用が削減できます。

メリット③

食品ロス削減に取り組み、環境に配慮している事業所として、認知されます。

1 対象となる事業者

県内に営業所を有する事業所

2 登録の条件

次に掲げる取組項目のうち、一つ以上実践することが必要です。

(1) 飲食店及び宿泊施設

- ① 料理の量の調整や小盛りメニューの導入
- ② 食べ残しを減らすための呼びかけ
- ③ ポスター等の掲示による、食べ残し削減に向けた啓発活動の実施
- ④ 苦手な、または食べられない食材への対応
- ⑤ 食中毒のリスクや取扱方法等衛生上の注意事項を十分に説明した上での、持ち帰り希望者への対応
- ⑥ その他、食べ残しを減らすための工夫

(2) 食品小売店

- ① 消費期限又は賞味期限が迫った商品の値引き、加工販売
- ② 消費期限又は賞味期限が近い順に購入することを促す呼びかけ
- ③ 量り売り、ばら売り、少量パック等による販売
- ④ ポスター等の掲示による、食品ロス削減に向けた啓発活動の実施
- ⑤ その他、食品ロスを削減するための工夫（フードバンク等への提供、リメイクレシピ等食材活用の情報提供、野菜や果物などの規格外品の販売、季節商品の予約販売等）

(3) その他企業等

- ① 食品ロス削減につながる取り組み

3 申請方法

申請書 P21、22 に必要事項を記入し、郵送、FAX又はメールにより申請先へ提出してください。
申請書は県ホームページからもダウンロードできます。

ぎふ食べきり運動

検索

又は



4 申請先

〒500-8570

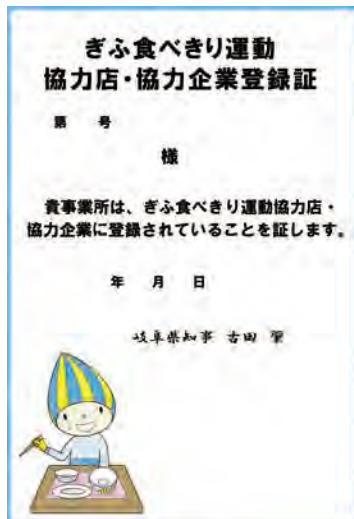
岐阜県廃棄物対策課

FAX 058-278-2607

メール c11225@pref.gifu.lg.jp

5 その他

協力店・協力企業には、登録証、登録店を示すステッカーのほか、ポスター等の啓発物品をお渡しします。また、県のホームページで、協力店・協力企業に登録されていることを紹介します。



登録証



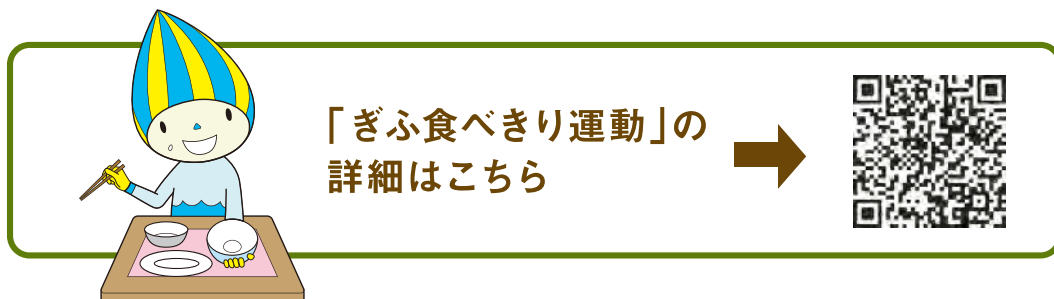
ステッカー



ポスター



ミニのぼり



「ぎふ食べきり運動」協力店・協力企業 登録申請書

(あて先)岐阜県知事

年 月 日

申込者 住所
氏名
(法人の場合は
名称及び代表者
の氏名)
電話番号

「ぎふ食べきり運動」協力店・協力企業登録制度実施要領の規定に基づき、次のとおり登録を申請します。

1 基本情報

★ 事業所の区分			
★ 事業所名			
代表者名	ふり 氏	がな 名 []
	生年月日 [T・S・H]	年 月 日	
★ 事業所所在地	〒 -		
★ 事業所のホームページアドレス	http:// 県HPからのリンクの可否 (可 ・ 否) ←どちらかに○をつけてください		
連絡先	所属		担当者氏名
	★ 電話		FAX
	Eメール		@

★印の登録内容は、県のホームページ等において情報を掲載させていただきますので、ご了承願います。

2 取り組み内容 (該当する取り組みの左欄に○をつけてください。)

(1) 飲食店及び宿泊施設

	取り組み内容
①	料理の量の調節や小盛りメニューの導入
②	食べ残しを減らすための呼びかけ
③	ポスター等の掲示による、食べ残し削減に向けた啓発活動の実施
④	苦手な、または食べられない食材への対応
⑤	食中毒のリスクや取扱方法等衛生上の注意事項を十分に説明した上での、持ち帰り希望者への対応
⑥	その他、食べ残しを減らすための工夫 ()

※ 岐阜市への登録について

岐阜市内の事業所は、この申請による事業所情報等を岐阜市へ情報提供し、同様の登録制度である岐阜市の「3・3プロジェクト 岐阜市食べきり協力店」としても登録されます。同意される場合は、右の□にチェックを入れてください。

空欄の場合、岐阜市の「3・3プロジェクト 岐阜市食べきり協力店」に登録されません。

(2) 食品小売店

	取り組み内容
	① 消費期限又は賞味期限が迫った商品の値引き、加工販売
	② 消費期限又は賞味期限に近い順に購入することを促す呼びかけ
	③ 量り売り、ばら売り、少量パック等による販売
	④ ポスター等の掲示による、食品ロス削減に向けた啓発活動の実施
	⑤ その他、食品ロスを削減するための工夫（フードバンク等への提供、リメイクレシピ等食材活用の情報提供、野菜や果物などの規格外品の販売、季節商品の予約販売等） ()

※ 消費期限

品質が急速に劣化しやすい食品にあって、定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限をいう。

※ 賞味期限

定められた方法により保存した場合において、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがある。

(3) その他企業等

	取り組み内容
	食品ロス削減につながる取り組み ()

3 暴力団等反社会的勢力でないことの表明

暴力団、暴力団員又はこれらと密接な関係を有する者が経営する飲食店、宿泊施設及び企業等ではないことを表明します。(右の□にチェックを入れてください。)

清流の国ぎふ憲章

～ 豊かな森と清き水 世界に誇れる 我が清流の国 ～

「清流の国ぎふ」に生きる私たちは、

知

清流がもたらした
自然、歴史、伝統、文化、技を知り学びます

創

ふるさとの宝ものを磨き活かし、
新たな創造と発信に努めます

伝

清流の恵みを新たな世代へと守り伝えます

平成26年1月31日 「清流の国ぎふ」づくり推進県民会議

岐阜県



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。