

# 「SDGs未来都市」に選定された奈良県生駒市の高等学校にて 料理研究家 島本美由紀さんが教える “食品ロス”削減、まな板の上でできるSDGsワンアクション！ 「やさしい切りかた教室」特別授業を初開催

グローバル刃物メーカーの貝印株式会社(本社：東京都千代田区、代表取締役社長兼COO：遠藤浩彰)は、奈良県生駒市の奈良県立奈良北高等学校にて、料理研究家の島本美由紀さんを講師として迎えた特別授業「やさしい切りかた教室」を2023年9月28日（木）に開催しました。

この「やさしい切りかた教室」は、今回が初めての取り組み・開催となります。



## 特別授業「やさしい切りかた教室」 開催背景

今回の特別授業では、令和元年7月に「SDGs未来都市」に選定された奈良県生駒市の奈良北高等学校にて、料理研究家としてテレビ・雑誌を中心に活躍されている島本美由紀さんを講師にお招きし、奈良北高等学校1年生38名のみなさまへ“食品ロス削減を実現！まな板の上でできるワンアクション”をテーマに、島本美由紀さん監修の「やさしい切りかた辞典™」よりムダのない野菜の切り方を習得し、実際に料理（野菜たっぷりキーマカレー）をつくっていただく特別授業を実施しました。

奈良県生駒市は「SDGs未来都市」「脱炭素先行地域」に選定され、環境モデル都市としてSDGsの推進とともに環境配慮の活動に力を入れて取り組んでいます。貝印は「いまSDGsアクションネットワーク」の会員として、生駒市のSDGsならびに環境配慮活動へ貢献するため、このたび特別授業という形にて手を取り合い、今回の「やさしい切りかた教室」を通じて、生徒の皆さま一人ひとりが、ムダのない野菜の切り方を習得・実践し、フードロスと環境配慮について興味関心を持ち、考えるきっかけにさせていただきたいという思いから、開催に至りました。

## 「やさしい切りかた教室」実施概要

- 日時：2023年9月28日（木）10時55分～12時45分
- 場所：奈良県立奈良北高等学校 調理室（奈良県生駒市上町4600）
- 講師：島本美由紀（しまもと みゆき）さん  
（料理研究家/ラク家事アドバイザー/フードロス削減アドバイザー）
- 参加学生数：奈良県立奈良北高等学校 1年生38名
- 内容：「生駒市やさしい切りかたプロジェクト」・SDGs・食品ロスについて/「やさしい切りかた辞典™」について  
特別授業 “食品ロス削減を実現！まな板の上でできるワンアクション”/調理体験/振り返り

## 特別授業の様子

## ■生駒市「やさしい切りかたプロジェクト」概要、SDGs・食品ロスについて

まずはじめに、生駒市役所SDGs推進課の方より、生駒市がSDGsへ力を入れて取り組んでおり、地域の事業者や団体・教育機関の方々と連携して、地域課題の解決やSDGs・持続可能な街づくりを推進していることから、弊社とともに「やさしい切りかたプロジェクト」を立ち上げ、今回の特別授業開催に至った背景のご説明と、講師 島本美由紀さんをご紹介します。

「こんにちはー！」と言う島本先生の挨拶から、本格的に特別授業がスタート。食品ロスとは“まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が廃棄されること”や、SDGsには世界共通の17の目標がある点など、基本的な考え方についてクイズや世界の状況を交えながら、今回の特別授業はSDGs：12番「つくる責任つかう責任」にフォーカスした内容となることを説明。島本先生のお話に生徒の皆さんが真剣に耳を傾け、出題されるクイズに一生懸命に挑戦している姿がとても印象的でした。また島本先生のお話のなかで、日本の食品ロスの内訳が523万トンあり、そのうちの約半分（244万トン）が家庭から出ているため、「私たち一人ひとりが少しでも工夫することでこの数字が減らせるかも知れない」というメッセージを送りました。



食品ロスの現状について説明する様子



真剣にクイズに答える様子

## ■「やさしい切りかた辞典™」について/調理体験

島本先生より「やさしい切りかた辞典™」について、国内包丁生産トップシェアの貝印だからこそ、包丁という切り口で食品ロス問題の解決に貢献できないかとのサイトをスタートし、ムダが出ないおいしい切りかたとムダが出ないオリジナルレシピを料理研究家である島本先生とともに開発した誕生背景を、ニンジンやトマト、しいたけなどの丸ごと食べられる野菜と一緒に紹介いただきました。そして、今日はこのやさしい切りかたを実践して、野菜たっぷりキーマカレーを実際に作ることを発表しました。生徒の皆さんのなかには、「やさしい切りかた辞典™」のサイトを熱心に見て、実践に向け切りかたの勉強をしている方の姿も見受けられました。

いよいよ調理体験がスタート！ まずは、今日使用する野菜すべての重さを計るところからはじまりました。その後、レシピの説明と島本先生の切り方のお手本をもとにやさしい切りかたを意識し、しいたけ、なす、トマト、ニンジンとカレーに必要な野菜を切っていきます。しいたけの切り方を学んでいる時には、軸の部分も食べられることと手でほぐしてから切ることなど、学んだ各野菜のやさしい切りかたを活用してみじん切りに挑戦。「今日学んだことをぜひおうちで実践したり、家族の方にも伝えて欲しい。」という島本先生のメッセージを受け取った生徒の皆さんは、調理班の仲間と協力し楽しみながら調理を進めていました。島本先生が各班へまわってアドバイスをを行った際には、生徒さんから島本先生へ疑問点を質問する一面も。包丁が使い慣れない生徒さんには慣れている班メンバーがサポートしたり、過剰除去を少しでも減らすべく、自ら考え野菜を切るなど、とても積極的に調理体験を行っていました。



「やさしい切りかた辞典™」を検索し切り方を熱心に勉強



島本先生によるやさしい切りかたの見本を見せている様子



実際の調理風景



## ■ 実食と振り返り

料理が完成したチームより、自分たちで作った野菜たっぷりキーマカレーを美食。今日学んだやさしい切りかたを活用し、グループで力を合わせて作った料理に、終始笑顔で皆さん「美味しい！」と言いながら完食していました。

振り返りの時間では、「おいしくできたー？」という島本先生の問いかけに、全員が勢いよく挙手をし達成感から拍手が沸き起こりました。ここで島本先生から、調理後に残った野菜（ゴミ）の重さの問いかけが。各調理班ごとに、14.3グラム、10グラム、12グラム…と発表が続きます。6グループある調理班のなかで最も少なかったのは9グラムの結果を出したグループとなりました。全グループがやさしい切りかたを意識し、少ないゴミの量となった結果に島本先生も驚きながら「ありがとうございました！」という挨拶と盛大な拍手のもと、本特別授業は幕を閉じました。



残った野菜（ゴミ）を計量



自分たちでつくった料理を美味しく食べる生徒の皆さん

## ■ 講師：島本美由紀さんからのコメント

お疲れ様でした！普段何気なく捨ててしまうような部分が今日のカレーには入ってるってことを忘れてください。人参のヘタの部分や皮の部分、しいたけも軸の部分は結構捨ててしまう人が多いけれど、実は食べられることを覚えておいてください。先程、調理後の野菜の重さを発表してもらいましたが、今回のような形でうちでも捨てる部分が減らせると地球環境が良くなることへも繋がるので、これから少しずつ今回のやさしい切りかたを意識して実践してもらえたら嬉しいです。

## 講師プロフィール



**島本美由紀（しまもと みゆき）さん**  
料理研究家/ラク家事アドバイザー/フードロス削減アドバイザー

テレビ雑誌を中心に身近な食材で誰もが手軽に美味しく作れる料理レシピを提案。食品ロス削減アドバイザーや冷蔵庫収納&食品保存アドバイザーとしても活動し、著書は80冊を超える。令和3年、消費者庁主催食品ロス削減大賞で審査委員長賞を受賞。

公式YouTubeチャンネル「島本美由紀のラク家事CH」では、食品保存のテクニックを公開している。

■ 公式YouTubeチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCbIPZfpFO5ccvs8MtelVobg>

## 「やさしい切りかた辞典™」について

今回の特別授業の講師としてお招きした、ラク家事アドバイザー/料理研究家の島本美由紀先生監修。先生のエコ・食品保存に関するご知見のもと、キャベツやにんじん、ブロッコリー、たまねぎといった野菜を丸ごと美味しく食べられる切り方を動画などでご紹介しています。つつい過剰に切ったり、剥いたりしてしまう皮や茎の部分も、ムダなく美味しく食べてもらうことを目的としています。

■ Webサイト「やさしい切りかた辞典™」

<https://www.kai-group.com/products/special/hocho/yasashii/>



## 奈良県生駒市について

SDGs 未来都市  
IKOMA

令和元年7月に「SDGs未来都市」に選定され、令和5年4月には「脱炭素先行地域」にも選ばれており、環境モデル都市としてSDGsの推進とともに環境配慮の活動に力を入れて取り組んでいます。

その一環として「いこまSDGsアクションネットワーク」の制度を構築。生駒市に関わる企業や市民団体、教育機関等が、それぞれの有する資源や知見・ノウハウを活かし、目指すゴールや地域課題の解決に向けて連携することで、SDGsの達成や持続可能なまちづくりを推進することを目的としたプラットフォームです。9月22日現在、96の企業・団体等が会員登録し、パートナーシップでの目標達成に取り組んでいます。

■いこまSDGsアクションネットワーク

<https://www.city.ikoma.lg.jp/sdgsaction/index.html>

## 本特別授業使用資料について



本特別授業にて使用しました一般教材のご提供も可能となっております。ご希望の方は、下記記載の「貝印株式会社お客様相談室」までお問い合わせください。

## 貝印株式会社

1908年、刃物の町として有名な岐阜県関市に創業。現在、生活に密着した刃物を中心とするカミソリ、メンズグルーミング、ツメキリなどの身だしなみやビューティーケア、包丁をはじめとする調理・製菓、医療用など1万アイテムにもおよぶ商品を展開し、商品の企画開発から生産、販売、物流までの一連を行っているグローバル刃物メーカー。

本社：東京都千代田区岩本町3-9-5  
代表取締役社長兼COO 遠藤 浩彰  
<https://www.kai-group.com>

## 本件に関する読者の皆様からのお問い合わせ先

貝印株式会社 お客様相談室

〒101-8586 東京都千代田区岩本町3-9-5

TEL：0120-016-410 (フリーアクセス・ひかりワイド)

<https://www.kai-group.com>