

食の固定概念をRethinkするクッキングイベント 冷蔵庫で余っているあの食材がフレンチトーストへと大変身！？ “Rethink! Food Loss Colorful Sweets Party”開催レポート

この度、一般社団法人フードサルベージは、家庭で起こる“フードロス”を見直すため、家で持て余しやすい食材を使って、美味しくて見た目も良いスイーツへと変身させる「Rethink! Food Loss Colorful Sweets Party」を開催いたしました。当日は、料理やフードロスに関心の高い30名程の主婦が参加しました。



■家庭での“フードロス”の解決を食のプロがレクチャー！

フードロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。フードサルベージ代表の平井巧は「日本の家庭内でのフードロス発生率は、全体の50%以上を占めています。これは1人あたり1日におにぎりを1つから2つ捨てているのと同じです」と社会問題化する日本のフードロスの現状について語りました。

イベントには、公認サルベージシェフの高田大雅さん、スーパーフードを日本に広めた第一人者のWOONINさん、管理栄養士の佐藤小夜子さんの3名がゲストシェフとして登壇しました。3名が交代でレクチャーするクッキングでは、捨ててしまいがちな人参の皮や南瓜の種が、身体に良く見た目も可愛いスムージーやケーキに大変身。使いきれずに冷蔵庫に余りがちな油揚げやお麩で、美味しい料理ができました。短い時間で簡単に完成した料理を目にした参加者の主婦のみなさんからは、驚きの声が続出しました。

参加した主婦のみなさんは、フードロスの現状や家庭での解決方法を知り、メモを取りながらしっかりと耳を傾けていました。「余りがちな食材や捨てやすい部分でも、少し工夫するだけで簡単に美味しく食べられる。食材の使い方を見直すきっかけになった」「環境に良いだけでなく、美味しくて見た目も素敵。野菜を全部使ったレシピは栄養価も高く、子どものおやつにもぴったり」と感想を述べました。

本イベントは、社会問題の一つであるフードロスをポジティブに「Rethink」することで、ゴミのでないクリーンな未来を目指す、フードサルベージの活動に共鳴した「JT Rethink PROJECT」に協賛しています。家庭での食材の使い方を見直すことが、フードロス問題の解決につながることをより多くの人に伝えたいという思いのもと、今回のイベントの開催に至りました。



▲シェフのレクチャーを真剣に聞く主婦のみなさん



▲見た目にもこだわり、盛り付けを協力し合う参加者

■健康、美容効果も！意外性も抜群！食の固定概念を変える驚きのメニューー

はじめに高田さんが、余りやすい人参を季節感のある柿と合わせ、「人参と柿のシトラスマリネサンド」の作り方を実演。そのほか、油揚げと茄子やピーマンを使った「洋風いなり包み」、「南瓜のフレンチサラダ」を作ると、オリジナルの“Rethinkフードロスプレート”が完成。油揚げ、南瓜の皮の意外な使い方に参加した主婦からは驚きの声があがりました。



▲高田さんによる料理の実演



▲余りがちな食材を使ったオリジナルプレート

WOONINさんは、家庭で余りがちな野菜をメインに使ったスムージーを紹介。きゅうりやれんこん、さつまいもなどを果物と合わせてスムージーを作りました。「れんこんは、腸内環境を整える効果や、脂肪燃焼作用がある成分が入っています。余りがちな野菜には、健康や美容に効果があるものばかりです！」と語りました。「見た目を可愛くするポイントは、グラスにスイーツをぴたっとつけること」と主婦の方へアドバイスをする。平井巧は「見た目を意識するのは大切。フードロスを楽しむ考えるためにも大切です」とコメントしました。参加者は、身体に良い食材たっぷりの、美味しく見た目も良いスムージーの味を楽しみ、「野菜が苦手な子供にもぴったり！」と感想を述べました。



▲スムージーを作るWOONINさん



▲美容・健康におすすめ！見た目も可愛いオリジナルスムージー

最後に佐藤さんからは、ブロッコリーの芯を使った豆乳プリンや、南瓜の種と人参の皮を使ったクランブル、そしてお麩を使ったフレンチトーストが紹介されました。どのメニューも意外性に富んでいて、参加者の中には完成したスイーツの写真を撮る方や、「今度は家庭で子供と一緒に作ってみたい」と話す方も。3名のゲストシェフのメニューはどれも大好評でした。



▲今回のレシピ作成の経緯を語る佐藤さん



▲意外性たっぷり！オリジナルスイーツプレート

Rethink! Food Loss Colorful Sweets Partyの料理のレシピは、JT Rethink PROJECT公式サイト (<https://jt-rethink.jp/>) にて近日公開予定です。ぜひご覧ください。

■フードロス問題を家庭から解決していく一般社団法人フードサルベージの想い

「今までフードロスは、一部の意識的な人々の間で問題提起されてきたものの、一般家庭の人々にとってはその規模の大きさから、考える・向き合うきっかけが少ない現状がありました。一見すると深刻さが際立つこの問題を、もっとたのしくポジティブに『自分ゴト』として捉えられるきっかけづくりができればと思っています。

今回の『Rethink Food Loss Colorful Sweets Party』では参加された主婦の皆さんが、食材に対する考え方をRethink（考え直す）し、楽しみながらフードロス問題に向きあっていただけたと思っています。

月に1度、冷蔵庫の掃除をする際にご家庭で持て余している食材を活用し、家族や友人たちと、食材をシェアする「サルベージ・パーティ®」に挑戦してみてください。食材の新しい使い方を学び活用方法に気付いていくことが、家庭で発生するフードロス問題の解消へと繋がります。皆さんが自分なりにご家庭で継続できるフードロス対策をしていただけたら嬉しいです」



■『Rethink Food Loss Colorful Sweets Party』開催概要

【日時】 2017年11月10日（金）12時00分

【会場】 GOBLIN. DAIKANYAMA

【レシピメニュー】

- ・人参と柿のシトラスマリネサンド
- ・洋風いなり包み
- ・南瓜のフレンチサラダ
- ・秋色かぼちゃ甘酒スムージー
- ・脂肪燃焼さつまいも人参スムージーボウル
- ・ブロッコリーの豆乳プリン
- ・南瓜と人参の丸ごとクランブル
- ・お麩のフレンチトースト トマトソースがけ

【主催】 一般社団法人フードサルベージ

【協賛】 JT Rethink PROJECT

【一般社団法人フードサルベージ】

「家庭のフードロス削減は、世界のフードロス削減につながる」という想いのもと、生活者が気軽に社会貢献できる仕組みを、企業・団体・行政・個人と協働でデザイン。食材シェアのイベントコンテンツ「サルベージ・パーティ®」のほか、フードロスに関する企画・デザイン・制作を総合的に提供。

<一般社団法人フードサルベージ公式サイト> <http://foodsalvage.or.jp>

【JT Rethink PROJECT】

JT Rethink PROJECTでは、時代とともに多様化するさまざまな自然・社会・人、そのひとつひとつの価値を大切にしたいと考えています。その上で、「たばこ」だけにとらわれることなく、過去の常識や慣習をひとつひとつ見直し、新しい文化やライフスタイルを生みだしていきたいという想いから始まったプロジェクトです。世の中を変えるさまざまなことに挑戦し、幅広いフィールドでのコラボレーションを通じて、『Rethink』を具現化・発信し、社会に対して新しい価値を創っていきます。

< JT Rethink PROJECT公式サイト > <https://jt-rethink.jp/>

Colorful Sweets
PARTY
Rethink! Food Loss.

SUPPORTED BY  JT Rethink
PROJECT

 Food Salvage inc.

 Rethink
PROJECT

【シェフのプロフィール】

■高田 大雅

2012年に起業。法人ケータリングを中心としながら、ホームパーティーや100名以上の大規模ケータリングまで幅広くこなし、セルビア大使館、ニューヨーク・マンハッタンのお宿ホテル「Waldorf Astoria」スイートルームでのケータリングなど、場所を問わずに出張している。日本の伝統食材、発酵食品を得意としており、イタリア料理の鶏肉のトマト煮には醤油を加えたり、ミートソースに味噌を加えたりと、日本の郷土料理と海外の料理を合わせたアレンジをして食楽しみを提供する。日本の郷土料理、地方の食材を得意としており、地方ケータリングではその地の食材・調味料を使う。



■WOONIN

いちはやくスーパーフードを日常生活に取り入れ、日本に広めた第一人者。ローフード教室 R.A.W.主宰の他に雑誌、書籍のフードスタイリング、企業のカフェメニュー開発も手掛ける。著書に『美と恋に効く リアルフード& スーパーフードレシピ』（三空出版）、『頑張り女子をケアする究極の発酵飲料「紅茶キノコ」レッスン Kombucha Recipes Book』（グラフィック社）などがある。1994年から2003年までNYで過ごし、大学でファインアートを学ぶ。



■佐藤 小夜子

管理栄養士（栄養教諭・幼児食アドバイザー）。SHOKUDESIGN.Japan代表。管理栄養士として大手医薬品商社、医療機関に勤務。大量調理や2000人以上の栄養指導を経験し、病院管理栄養士として生活習慣病に特化した医療栄養学を学ぶ。2016年にSHOKUDESIGN.Japanを立ち上げ、「栄養と彩りある食卓をデザインする」をコンセプトにジャンルを問わず活動中。レシピ開発や料理動画撮影、特定保健指導・生活習慣病・スポーツ選手への栄養サポート、講座制作運営を行っている。

