

令和元年度

食品ロス削減シンポジウム

主催 / 愛知県

日時：令和元年 10 月 26 日（土）10：30～14：00

会場：豊橋調理製菓専門学校（豊橋市八町通 1 丁目 22-2）

5 階 502 教室（基調講演、対談）

4 階 401・402 調理実習室（調理実演、調理講習）

◇スケジュール

- 10：30 開会あいさつ
基調講演「家庭でできる食品ロス削減について」
講師：寺田 真二郎 氏
- 11：00 対談「企業における食品ロス削減の取組について」
愛知工業大学経営学部教授 小林 富雄 氏
株式会社 Mizkan Holdings（ミツカン ホールディングス）
執行役員新規事業開発グループリーダー 石垣 浩司 氏
- 11：45 休憩・準備・移動（4 階 401 調理実習室へ）
- 12：00 調理実演・調理講習 講師：寺田 真二郎 氏
試食・片付け
- 14：00 閉会

※館内のご案内

- ・館内は全面禁煙です。
- ・館内では、受付でお渡ししたスリッパをご利用ください。
- ・トイレは男性用が 5 階、女性用が 4 階にあります。



出演者紹介

◆ 基調講演「家庭でできる食品ロス削減について」、調理実演、調理講習会 ◆

寺田 真二郎（てらだ しんじろう）氏

1983年8月29日愛知県安城市生まれ。

調理師資格取得後、食品会社勤務、カフェ店長などを経て、
2009年より本格的に料理研究家として活動。

これまでに8冊の料理本を出版する。

和洋中を問わず得意とし、お手軽に美味しく華やかに見える料理をはじめ、時短テクニックや驚きのアイデアを生かしたレシピが幅広い世代に好評。

TBS「ひるおび！」の人気コーナーでは3年間レギュラーを務め、主婦を対象に「時短」や「節約」料理を紹介。

料理番組は活動開始から途切れることなく連続出演中。

テレビや雑誌などで活躍する一方、企業との商品プロデュース・レシピ開発も多く手掛けており、いま注目の若手料理研究家。





◆ 対 談 「企業における食品ロス削減の取組について」 ◆

愛知工業大学 経済学部教授 小林 富雄（こばやし とみお）氏

1973年富山県生まれ。

2003年名古屋大学大学院生命農学研究科博士後期課程修了。

生鮮食品商社、民間シンクタンクを経て、

2009年中京学院大学中京短期大学部健康栄養学科准教授。

2015年名古屋市立大学大学院経済学研究科博士後期課程修了。

現在、愛知工業大学経営学部経営学科教授。

食品流通から発生する食品ロスやフードバンク等について専門的に研究しており、「愛知県食の安全・安心推進協議会」副会長や環境省の「食品ロス削減に関する検討会」、東京都の「食品ロス削減パートナーシップ会議」の委員と外食の際に食べきれなかった食品のお持ち帰り容器「ドギーバック」の普及委員会理事長を務めている。

また、食品ロス関係で「クローズアップ現代」（NHK 総合）等、メディア出演も多い。



株式会社 Mizkan holdings

執行役員新規事業開発グループリーダー 石垣 浩司（いしがき こうじ）氏

ミツカングループは「人と社会と地球の健康」を推進していくための取り組み「ZENB initiative」を開始しており、その取り組みの一環として、「自然環境の負荷を少なくする」「素材そのものの美味しさを引き出す」「カラダに負荷をかけない食生活」を目指し、普段は捨ててしまっている部分まで可能な限りまるごとおいしく食べられ、それらの栄養を余すところなく摂ることができる食のブランド「ZENB」を立ち上げた。

これにより今後、食品廃棄を減らし、環境への負荷が少なくなるよう食品ロス問題も視野に入れて取り組んでいる。





レシピ

もちもち蓮根まんじゅう

◆材料 4人分（6人分）

- 蓮根 350g（530g）
- むきえび（中）8尾（12尾）
- 冷凍枝豆 4さや（6さや）
- 片栗粉 16g（24g）
- 塩 1g（1.5g）
- 水溶き片栗粉（水、片栗粉） 各小さじ4（小さじ8）
- 白いりごま 適量
- 青のり 小さじ1（大さじ1）

A

- 水 400ml（600ml）
- 白だし（濃縮タイプ） 40ml（60ml）
- みりん 30ml（45ml）
- しょうがすりおろし 小さじ1（大さじ1/2）
- 塩 少々

◆作り方

- 1、えびの背ワタをとり、1cm幅に切る。枝豆を取り出す。
蓮根をよく洗い、皮ごとすりおろしたら、ザルでかるく水気をきる。
※4人分の場合 290g（水気をきった後の重さ）
※6人分の場合 440g（水気をきった後の重さ）
- 2、ボウルに蓮根と片栗粉、塩を加え、混ぜる。
- 3、ラップを広げ、等分にした2をのせ、えびと枝豆をのせ、輪ゴムで口を閉じる。
- 4、耐熱皿に3をのせ、レンジ（600W）で2個ずつ約3分加熱し、器に盛る。
（蒸し器だと約20分）
- 5、小鍋にAをいれ、中火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ青のりを加え、4にかける。仕上げにごまをちらす。



イタリアンあんかけかた焼きそば

◆材料 4人分（6人分）

塩ラーメン 2袋（3袋）

トマトの水煮缶（カットタイプ） 300g（450g）

ツナ缶（小） 1缶（1.5缶）

残り野菜 各適量（キャベツ、もやし、ピーマン、しめじ、にんじん 他）

にんにくすりおろし 小さじ1（大きじ1/2）

水 760ml（1,150ml）

水溶き片栗粉（水、片栗粉） 各大さじ4（大きじ6）

オリーブ油 90ml（140ml）

粉チーズ 適量

◆作り方

- 1、鍋に水をいれ沸かし、麺をいれ、1分30秒茹でる。
- 2、ボウルにザルをセットして、麺と茹で汁に分ける。
- 3、フライパンにオリーブ油をいれ中火で熱し、麺を広げていれ、両面こんがり焼く。焼けたら、食べやすく切り、器に盛る。
- 4、鍋に茹で汁、トマト水煮缶、ツナ缶、にんにくすりおろし、ラーメンのスープの素をいれ中火にかけ、沸騰させる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、野菜を加えしんなりしたら麺にかける。
- 5、仕上げに粉チーズをトッピングする。



MEMO

Lined writing area with horizontal lines.