

消費生活

情報コーナー 第7回(隔月)

くわしくは 生活安全課 生活安全係 ☎0288(21)5112

食品ロス(食べられるのに捨てられる食品)を減らしましょう

私たちは、スーパーやコンビニエンスストアに行けば、手軽に食べ物を手に入れることができます。

とても便利ですが、その反面、もったいない現実があります。私たち日本人は一人当たり一日ご飯茶わん一膳分の食べ物を捨てています。今回は、食品ロスの削減について考えてみましょう。

「賞味期限」と「消費期限」

商品を購入するときにチェックしている方も多いと思いますが、食品には賞味期限や消費期限が表示されています。では、賞味期限と消費期限は何が違うのでしょうか？

賞味期限…その食品をおいしく食べることができる期限
消費期限…その食品を食べることができる期限

消費期限を過ぎた食品は食べない方がよいですが、賞味期限を過ぎた食品については、色やにおい、味を確認し、傷む前に早めに消費するようにしましょう。賞味期限と消費期限の違いを知っているだけでも、無駄に捨てる食品を減らすことができます。

他にも次のようなことで、食品ロスを減らせます。できることから始めてみませんか？

- 買い物に行くときは、冷蔵庫の在庫を確認する
- 安売りしていても、必要な分だけ買うように心掛ける
- すぐに食べるものについては、消費期限が近いものを購入する
- 定期的に冷蔵庫の残り物を整理する日を作り、余った食材を消費する

地域おこし協力隊通信

第59回

くわしくは 地域振興課 地域振興係 ☎0288(21)5147



今月のリポーター
地域振興課
地域おこし協力隊担当
襲田 さおり 主任

皆さんこんにちは！ 今年度もこのページで日光市地域おこし協力隊の活動についてお伝えしていきますので、よろしく願いいたします。

今回は、今年4月から新しく足尾地域の地域おこし協力隊として着任した橋本健史隊員を紹介いたします。

千葉県出身の橋本隊員は、この春に大学を卒業し日光にやって来ましたが、民間企業に就職予定でしたが、「地域と人に寄り添った仕事があった」という思いを抱いていたところ、足尾地域おこし協力隊の募集を知り、現地見学会に参加。大学では登山サークルに所属するなど自然が大好きなこともあり、足尾地域の自然や産業遺産に引かれ、地域おこし協力隊として働く道を選びました。

4月1日に行われた着任式で橋本隊員は「地域の方々とともに、足尾の発展に少しでも貢献できるように頑張ります」と力強く話してくれました。

今後は、大学で学んだメディアの

知識を取り入れながら、「産業遺産を活用した地域活性化活動業務」を担当し、足尾地域ならではの魅力を発信する活動などに取り組んでいきます。

また、先輩の長澤隊員と一緒に地域のイベントなどにも関わっていきますので、若い橋本隊員の活動を温かく見守り、支援していただければうれしいです。

橋本隊員を加え、現在日光市では、小来川地区1名、三依地区2名、足尾地域2名、栗山地域2名、日光彫普及促進担当1名の計8名の隊員が活動しています。

次号からは各隊員が自身の取り組みについて紹介していきますので、お楽しみに！



着任式に出席した橋本隊員

外国の人にも来たりしたのか？

おつて、宿泊はできないんじやが
見学はできるんじやよ。

わあ！ 泊まってみたい！

そうじやのう。古河掛水倶楽部は、明治32年(1899年)に建てられ、大正初期に改築された建物で、足尾銅山を経営していた古河鋳業の迎賓館として接待や宿舎などに使われたそうじや。

大造じいちゃん、すてきな建物だね。

さて、今日は、国の登録有形文化財である「古河掛水倶楽部」に来ておるぞ。



歴史を感じる外観の古河掛水倶楽部

ほんと!? 食べたーい!!

そういえば、足尾にはビリヤード玉のようにまああるい、あんこを寒天でくるんだおいしいお菓子「あんこ玉」もあるんじやよ。

すごい！

そうかもしれんう。中には、国産第1号といわれるビリヤード台が展示されていたり、次の一万円札になる渋沢栄一の書が飾られたりしておるんじや。

日光市の文化財

はなちゃんと一緒に
見てみよう!!



くわしくは
文化財課 文化財保護係
☎0288-25-3200

「古河掛水倶楽部(新館・旧館)」



左のQRコードから、所在地のGoogle Mapが閲覧できます。

日光旬の61レシピ



ジャガイモのチーズサラダ

春が旬の「新ジャガ」は、冬作栽培で早めに収穫したジャガイモのことです。

おいしいジャガイモの選び方は、表面はなめらかでハリのあるもの、皮が薄く、シワがないものを選びましょう。「男爵」は形が丸いものを。「メークイン」なら形がやや平らで、重いものがおすすです。いずれの品種も、傷や褐色の斑点があるものは避けましょう。

◎材料／4人分

牛乳…500ml、米酢…大さじ1～2、ジャガイモ…中サイズ1個、ニンジン…1/3本、キュウリ…1本、ハム…3枚、塩コショウ…少々、マヨネーズ…大さじ2、粒マスタード…適量

◎作り方

- ①鍋に牛乳を入れ加熱し、時々なべ底をかき混ぜ70℃くらいまで温まったら、ゆっくり米酢を注ぐ。
- ②①の牛乳が分離するので、キッチンペーパーでこす(キッチンペーパーに残るものが、カッテージチーズになる)。分離した水分(ホエー)はボウルに入れる。
- ③ジャガイモは皮をむき千切りにしてから水にさらす。キュウリは一度まな板の上で板ずりしてから千切り、キュウリ、ハムも千切りにする。
- ④②のホエーを鍋に入れ加熱し、③

のジャガイモを5、6秒さっとゆでてから冷水にさらす。同じ鍋でニンジンも少し硬さが残るくらいにゆでる。

- ⑤ボウルに④のジャガイモとニンジン、千切りのキュウリ、ハム、②のカッテージチーズをバラバラにほぐして加え、塩コショウとマヨネーズ、粒マスタードを混ぜて完成(レタスやトマト、パセリを添えると見た目も華やかです)。

◎ポイント

米酢を少しずつ加えると、ふわっとしたカッテージチーズになります。ホエーには、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどが含まれています。

◎今回のレシピは

- ・189kcal (1人分)
- ・たんぱく質…7.8g
- ・脂質…11.6g
- ・塩分…0.7g

提供：日光市農村生活研究グループ協議会

今月の注目食材は「ジャガイモ」