

# 八王子 ぐらしのレポート

(令和6年)

2024

12月

八王子市消費生活啓発推進委員会レポート

特集

## 講演会 食の有効活用 おいしく無駄なく！ 野菜をいただく

11月30日(土)東京都消費者月間実行委員会との共催により、クリエイトホールで「ぐらしフェスタ東京2024 地域企画八王子会場」の講演会を開催しました。

講師は東京農業大学教授谷口亜樹子さん。

食品ロス対策やエシカル消費が叫ばれる中で、冷蔵庫などで余った野菜を干すことやちょっとした工夫で日持ちさせながらおいしく食べられることについてお話をいただくと共に未利用の食品を人の口に入るように加工する方法など食品科学の最先端までを勉強させていただきました。参加者は56人でした。

また本会場でフードドライブを実施し、総重量26.6kg、総商品数99点の寄贈品が集まりました。



講師：谷口亜樹子教授

### 1. 干し野菜について考えよう

野菜は約90%が水分であることに目を付けます。

野菜は収穫した後も細胞は生きて呼吸をしています。そのためそのまま冷蔵庫などに保存しておくと、代謝が起き、成分の消耗、栄養素の分解が始まりおいしくなくなります。そこでおいしいうちに干すことで、代謝を抑えることができ、おいしさが保たれ濃縮され甘みや旨味が増すのです。

野菜を干すと、栄養価が高くなるわけでは在りませんが、生野菜より少量で栄養を摂取することができます。したがって生野菜よりたくさん食べられることになります。

貴重な食物繊維も乾燥によって損なわれないので、よく摂取することができます。

また水分が減少し微生物が利用する水が減少することにより、腐敗しにくくなることもメリットといえます。

野菜の栄養は干すことにより、量を多く摂らなくてもミネラルを効率よく摂取することができたり、おいしさにつながる甘み、旨味は増しますが、ビタミン類は少し減ることが考えられます。



### 2. 簡単な干し野菜の作り方

干し野菜は大根とかニンジン厚さ1cmぐらいに切り、ざるや網、水切りネットに入れてベランダや窓の近くに、1日干すだけでも、簡単につくることができます。

(左図)

講師資料：ネットに入れて干す

### 3. 干し野菜に適した野菜と適さない野菜

干し野菜は基本的にはどの野菜でもできます。

そのなかでもおすすめは、半ドライで食べるのが適しているトマトのような果菜類や大根、ニンジンです。これらは旨みが大きく増します。また癖のあるセロリの葉や苦みの出たきゅうり、もやしなども干すと甘くて旨みが増してきます。

そのような中でも、冬の時期に多く出回る大根は干すとカリウム、カルシウムなどのミネラルが多くなります。また同じく冬の野菜のかぼちゃ、レンコン、ゴボウなど炭水化物の多い野菜は半ドライにして素揚げにするとおいしいです。炭水化物の多い野菜は乾燥したあと固くなりにくいこともメリットです。また干しシイタケなどのキノコ類はビタミンDが倍増して免疫力があがり風邪予防にもなります。

一方逆に、干すことによってほうれん草、小松菜などの葉物野菜は苦くなり、茎をいただくアスパラ、長ネギは繊維が強くなり硬くなります。またカリフラワーやナスは酵素が働き酸化して色が黒っぽくなりますのでさけたほうが良いでしょう。

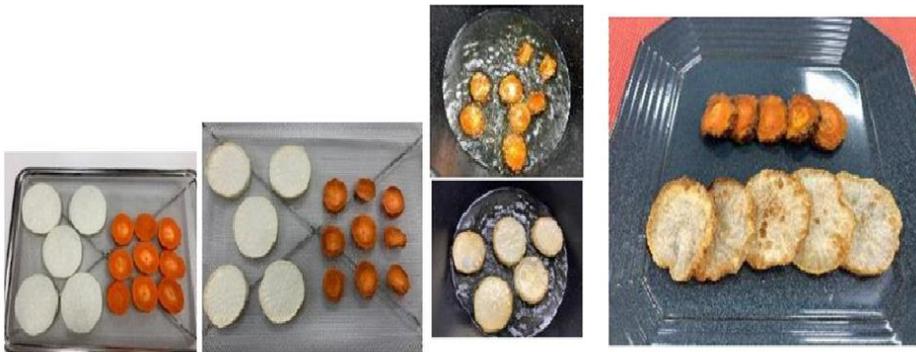
### 4. 栄養価や日持ちの良い干し方

半ドライの干し方は生のままより長持ちすることはもちろん、ビタミンCも損なわれにくいし、水分を戻しやすいので、料理に使いやすく、硬くないのでそのままいただいてもおいしいです。

また半ドライの野菜は油を使うことでβ-カロテンなど脂溶性ビタミンの吸収もよくなるので、野菜炒め、揚げ物にも適しています。

生野菜をゆでる調理はミネラルが溶け出たりするので、干すことのほうが栄養の損失が少なく済みます。

「乾燥野菜」と「素揚げ」は取り合わせがよくおいしい！



生                      乾燥                      素揚げ                      おかず

講師資料より

### 5. 干し野菜の正しい保存法

干し野菜は冷蔵庫で5日程度、冷凍庫で1か月程度保存できます。

ただ、冷蔵庫に入れておくと匂いが付いたりするので、早めに食べるのが良いでしょう。

干し野菜は楽しみながら作って、おいしく食べてください。

## 未利用資源を活用した食品開発

食の有効活用という面では、食品ロスを少なくするという取り組みと共に、現在食材として十分活用されていないものについて食品化するという取り組みも必要です。

谷口教授の研究室では、学生たちと共に、生活する方々や企業の方々の相談に向き合い寄り添い解決に向け対策と実績を積み重ねていっしょにやります。その研究の現状を一部紹介します。



- ①ブナ鮭の食品利用・・・鮭は産卵前後は体内の脂肪分が減少し、食用としては価値が低くなります。それを魚の調味料の魚醤や鮭の魚肉とパンくず、米麴で加工熟成させてなめ味噌風の調味料にする研究。
  - ②カイコのさなぎ食品・・・現在は化粧品、医薬品に利用した繭をとったあとのほとんど利用されないで廃棄されるさなぎを利用してみそや塩こうじを製造する研究。
  - ③メヒカリ未利用部位・・・日本近海の深海魚であるメヒカリの活用です。脂が多いことを利用して特徴のある魚醤を研究。
  - ④アカモクの利用・・・日本固有の海藻（ホンダワラ）10メートルくらいに成長し老成すると赤褐色になり、ゆでるとネバナバ、シャキシャキした食感。そうした特性を利用してさつま揚げの食材に利用。
  - ⑤海藻類の保全や育成・・・ブルーカーボン（海中、海面付近にある生態系によって吸収・貯留された炭素）による温暖化対策、国連環境計画で紹介されている。
  - ⑥ホヤ殻のたい肥化・・・ホヤは肉部分は東北地方の一部で珍重されていますが全国的にはあまり利用されていません。特に殻部分は廃棄されているのが現状です。これを堆肥化して様々な野菜類の土壌づくりに利用することを研究。
- その他、りんごの皮、規格外のシソ葉の活用、雑穀の利用などの利用・可食化の研究。

最後に、谷口教授は「これからの時代は、限られた資源を有効活用することがとても大切な課題です。低利用未利用資源の機能性を有効活用することについて研究しています。これをもっと皆さんに公に発信し、持続可能な社会を追及することを考えています。」とお話してくださいました。

今後の活躍を応援し、新しい展開を楽しみにしています。

## イベント報告

●10/25（金）交流フェスタ2024は25・26日の2日開催のうち、25日に新宿駅西口広場イベントコーナーに出展しました。

「フードマイレージを意識した暮らし」を提案。フードマイレージのパネルを見ていただき、運ぶ距離×運ぶ量で、遠いところから手に入れるほどフードマイレージが高くなるという話をし、マイレージの低いほうがCO<sub>2</sub>削減になると地産地消をすすめてきました。

大勢の方の反響がありました。



# イベント報告

●12/8 (日) ケイハチクリスマスマーケット 東京たま未来メッセに出展しました。  
 エシカル消費を考えるきっかけとして、来場者自身が行っている環境に良いことを書いてツリーに貼って頂きました。  
 日頃実践していることがエシカル消費なのだと実感していただきました。親子の会話は微笑ましかったです。



↑終了時のエシカルツリーの様子

# イベント予告

●2/1(土) 11時~16時 クリエイトホール 5階ホール・展示室、9階調理実習室  
 第58回八王子市消費生活フェスティバル開催

**入場無料** **八王子** **フェスティバル**  
 東京都消費生活月間協議会  
**第58回 2025年2月1日(土)**  
**11:00~16:00まで**  
**クリエイトホール5階&9階で開催!**  
**(受付は5階)**

「暮らしを見つめ何ができるか考えよう」

【講演】なんやかんや「健康は最大の宝」 13:00~13:30  
 【講演】「お金の基本から学ぶお金の知識」 14:00~15:30  
 【体験】食生活改善、お米の活用、お味噌汁の作りかた、お漬物の作りかた、お味噌汁の活用  
 【体験】お味噌汁の活用、お味噌汁の活用、お味噌汁の活用

主催：八王子市消費生活センター  
 八王子市消費生活啓発推進委員会  
 八王子市消費者団体連絡会  
 協賛：東京都消費生活月間実行委員会  
 お問い合わせ：八王子市消費生活センター(042-631-5456)

～楽しく体験…学んでかしく～

楽しみ方一覧

企業	団体テーマ	出展団体名
紙芝居でくらしを見つめてみよう!	① わくわく紙芝居サークル	出展団体名
牛乳パックでつづいて あそぼう!	② 八王子市子ども若者育成支援センター	
ダンボール ピフォアアフター	③ 八王子市若者総合相談センター	
災害に備えた備品のすすめ	④ 八王子市防災課	
地震への備え	⑤ 八王子市女性防火協会	
八王子の「おいしい新鮮」を守るために	⑥ NPO 法人すずしろ22	
お手玉遊びと作成	⑦ 八王子お手玉の会	
明日のため、皆で応援 地域地消!	⑧ 八王子市消費生活啓発推進委員会	
電気の安全と省エネグッズ	⑨ (一財) 関東電気安全協会	
「生ごみ減量・資源化 ダンボールコンポスト」	⑩ エコひろばダンボールコンポスト	
地球温暖化防止のライフスタイル「デコ活」	⑪ 八王子市地球温暖化防止活動推進員	
SDGとや計量のクイズ・ゲームに挑戦!	⑫ 八王子市消費生活センター	
かしくく買って!おいしく食べよう!!	⑬ 八王子地域活動推進士会	
日本伝統調味料。手前みそで健康作り!	⑭ 活き生き健康くらぶ (11:30~14:00)	

スタンプラリー開催!

「カクリ」と「おどり」と「おせぬ」  
 知事が やってあげよう!

1. 「カクリ」体験(おせぬのみ)  
 2. 「おせぬ」体験(カクリのみ)  
 3. 「おせぬ」体験(おせぬのみ)  
 4. 「カクリ」体験(カクリのみ)

開催時間	テーマ	団体名	講師
11:00~	地球温暖化防止の脱炭素国民運動「デコ活」紹介	八王子市地球温暖化防止活動推進員	佐藤 博彦
11:30~	個人の資産形成の基本	FPはちおうじ	ファイナンシャルプランナー 石森 久雄
12:00~	70歳古希、若者18歳3つの断	FPはちおうじ	ファイナンシャルプランナー 遠田 光雄
12:30~	消費者が定額手帳を正しく購入する方法	FPはちおうじ	ファイナンシャルプランナー 大矢 善哉
13:00~	出前寄贈(菓子)	八王子消費生活センター・東京都	なんやかんや(シン東京菓子会)

講演会(無料) 5階展示室 11:30 講演会は事前予約になります

14:00~ おいしく食べよう!食品ロス削減  
 ~八王子の食材を使ったエシカルレシピ~

八王子市消費生活センター・東京都 行長万里先生(料理研究家)

講演会とみそ玉作りは要予約です。  
 消費生活センターのHPより応募



●3/2(日) 12時~16時 学園都市センター11階 地域デビューパーティ に出展

## <編集後記>

- ・読者の皆さんが手に取る頃には新年を迎えているかと思われませんが、2024年最後のくらしのレポートとなります。今年もSDGs,エシカル消費を学びながら、八王子会場では「食品を干していただく、未利用資源の活用」を取上げました。来年もご期待下さい。(A)
- ・10月11月12月とイベントが続きました。11月の地域企画八王子会場の講演会では講師の谷口先生の研究に対する熱意と行動力を感じました。面白いお話を聞けたと同時に、読んでくださった皆さんにその熱意を伝えることができたらいいなと思っております。(k)

## 編集発行：八王子市消費生活センター・同消費生活啓発推進委員会

〒192-0082 八王子市東町5-6 クリエイトホール 地下1階  
 ☎042-631-5456 FAX: 042-643-0025

\*くらしのレポートにつきご質問・ご意見がありましたら、どうぞお寄せください。



八王子市消費生活啓発推進委員会HP