

ごはんを救おう！

3年3組1番 青田悠香
3年3組16番 小西遼佑
3年4組26番 堀田百花

Keyword: 「こども食堂」「食品ロス」「フードドライブ」「地産地消」

1. はじめに

私たちには、全員が「料理が好き」という共通の趣味があったため、料理についてさらに深めることにした。そこで私たちが着目したのは食品ロスだった。近年、途上国では食糧不足であるのに対し、先進国では食品ロスが問題に挙げられている。農林水産省のデータによると、年間約523万トンの食料が廃棄されている。これは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた食料支援量、440万トンの1.2倍に相当している。今、自分達にできることは何かを調べるだけでなく、改善策を考え、実際に行動に移し、この問題を解決しようとする。

2. 序論

私たちは料理をしたり食べたりするのが好きなので、食に関わる探究を行いたいと思った際、様々なことを調べた結果、食品ロスに辿り着いた。「はじめに」に記載したように現在日本では、約523万トンもの食品が捨てられている。私たちはその現状を知り、食品ロスの問題を料理で改善したいと考えた。目標として、廃棄される食料を減らすこと。そして、使われる材料を地産地消し、地域に貢献することを掲げた。

まず方法として、私たちの家庭において一週間で何が、どれだけの量で廃棄されるのかを調べた。その結果、野菜や果物の種や皮、茎が多く捨てられていることが分かった。そこから、普段廃棄される野菜の皮や種、茎等を使った料理を作ろうと発想を得た。それに加えて、さらに食品ロスの現状を知り、活動の幅を広げるために、こども食堂やフードバンクでのボランティア活動を行った。それを以下に記述する。

3. 本論

食品ロスを減らすことと、地産地消を料理で両立しようとした私たちは、まず、家で実際に何が捨てられているかを調べるべく、各家庭で1週間排水溝やゴミ箱の写真を撮ることにした。以下が実際に家庭で捨てられていたものの例だ。



写真から分かる通り、家では毎日野菜や果物の茎、皮などが主に捨てられていた。そこから私たちは、捨てられているかつ無駄になっているこれらの食材を、どうにか料理に再利用したいと考えた。そこで、何を作るかを考えた時、皮を使った野菜炒めやきんぴらなどのおかず系の料理は既に作られているものがあると知り、新しい事に挑戦したいと思いスイーツを作ることにした。しかし、皮や茎などの普段食べない部分をどう上手くスイーツの材料に用いるかにとっても悩み、自分たちでレシピを考案したりアレンジを加えたりしながら、4種類の試作品を完成させることができた。



(1)キャラメルナッツアイスのナッツの部分、ブロッコリーの茎で代用して調理した。硬さが似ていると思い代用品として選んだが、ブロッコリーの香りや味が残りあまり美味しいものはできなかった。

(2)洋梨のピューレを添えたパンケーキを作った。洋梨は皮の部分のみを使用し試作した。煮込みすぎたのが原因か非常に苦く、パンケーキには合わず、美味しいものでは無かった。洋梨の皮を刻んで砂糖とまぜ、弱火で煮込むといった至ってシンプルな作り方だった。

(3)じゃがいもで作れる白玉を、本来のレシピでは皮を剥いて捨てるが今回は皮ごと用いて調理した。味は良かったが、皮独特のしゃりしゃりとした食感が白玉に合わず、失敗作となった。

(4)では煮沸沸騰させたみかんの皮を刻んで混ぜ込んだクッキーを作った。歯応えには違和感を少し感じたが、味は噛むとみかんの風味を感じ、成功したように思う。しかし、改善の余地有り。

これらの結果から、(4)を主体に探求を広めていくことにした。そのため、一度学校で試作した。



上の写真が学校で再度試作したものだ。試作した結果成功したため学校で料理教室を開き、食品ロス現状を知ってもらうことにした。しかし、学校側の諸事情により、学校で料理教室を開催することができなくなってしまった。そこで私たちは、学校内ではなく、学校外での活動に視野を広げることにした。

そのひとつとして私たちは子ども食堂へのボランティアとインタビューを行った。子ども食堂へ行き、実際に子供たちへご飯を作り、提供した。インタビューは子ども食堂の代表にお話を伺った。食材の仕入先や苦勞した話、困っていることなど様々なこととお話して下さった。私たちは子供たちとも積極的に話し、宿題を教えたりして新たなコミュニティを広げることができた。子ども食堂は子供たちだけではなく、ランチの時間には老若男女の方が集う場所だった。私たちが想像していた「子供たちだけの居場所」というイメージから「たくさん年代の人が集まることのできるアットホームな場所」に変わった。

そしてもう一つ、フードバンクへのボランティアとインタビューも行った。そこでは、母子家庭や父子家庭などへ無償で送る食料品や日用品を段ボールに詰める作業を手伝わせてもらった。個人や企業からの生活用品やお金の寄付によってこのフードドライブは成り立っている。私たちが参加した時は、一定の基準をクリアした食品やティッシュなどを、一度に約400世帯分パッキングすることができた。この活動から、私たちは捨てられる食品をフードバンクに寄付するという活用法を知ることができた。その後のインタビューで私たちは学校

でフードドライブをして欲しいという話を聞いた。そこで、学校の先生方とも相談し、他のゼミの方たちと協力して校内で開催することができた。

1回目は2024年6月20日(木)、21日(金)に行い、ここでは集まった食品の総重量は22.4kgにのぼった。また2024年9月25日(水)、26日(木)の2日間に渡り、2回目のフードドライブを行った。放送で呼びかけを行い、約40kgに及びたくさんの方々にご協力していただいた。これらの経験より、学校という小規模なコミュニティで、たくさんの食糧があつまったことから、世界でより多くの食品が捨てられているんだと身に沁みて感じた。また家庭に余っている食品の新しい活用方法を知ることができた。

4. 結論

私たちは、1年間食品ロスを如何に料理で減らせるのかという探究を行ってきた。その中で、フードドライブや子ども食堂などの新しい解決策や、新しい考え方を知ることができた。そして、様々な人達と出会うことで、私たちが探究を開始した時よりも、多くのことを吸収する機会を得られた。そのため、私たちなりに探究を深めることができた1年だった。

躓くことも多く、中々進まないこともあったが私たち自身が一つ一つの行いに納得してできた。食品ロスを大幅に減らすということは叶わなかったが、少しでも地球環境を良くするために、社会問題に貢献できたと思う。将来的に食品ロス問題は今よりもっと、大きくなるだろう。そのため、自分たちを含め次世代がこの問題から目を背けることなく向き合い、持続可能な社会を作って欲しいと切に願う。

5. 参考文献・出典

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2010/spe1_01.html(2024年9月20日)