



今回、食品ロスを減らすために野菜のパスタを考えてみました。

## ● 食品ロスをめぐる現状

### 我が国の食品ロスの状況

- 食品ロス量は年間**646万トン** (平成27年度推計) 与国連世界食糧計画 (WFP) による食糧援助量 (約320万トン) の2倍
- 毎日大型 (10トン) トラック**1,770台分**を廃棄
- 年間1人当たりの食品ロス量は**51kg** 年間1人当たりの米の消費量 (約54kg)に相当

### <日本>

食料を海外からの輸入に大きく依存

- 食料自給率 (カロリーベース) は**38%** (農林水産省「食料需給表 (平成28年度)」)

廃棄物の処理に多額のコストを投入

- 市町村及び特別地方公共団体が一般廃棄物の処理に要する経費は**約2兆円/年** (環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等について」)

食料の家計負担は大きい

- 食料が消費支出の**1/4**を占めている (総務省「家計調査 (平成28年)」)

深刻な子どもの貧困

- 子どもの貧困は、**7人に1人**と依然として高水準 (厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」)

### <世界>

世界の食料廃棄の状況

- 食料廃棄量は年間**約13億トン**
- 人の消費のために生産された食料のおよそ**1/3**を廃棄 (国連食糧農業機関 (FAO) 「世界の食料ロスと食料廃棄 (2011年)」)

世界の人口は急増

- 2017年は**約75億人**、2050年では**約97億人** (国連「World Population Prospects The 2017 Revision」)

深刻な飢えや栄養不良

- 飢えや栄養で苦しんでいる人々は**約8億人**
- 5歳未満の発育阻害は**約1.5億人** (国連「世界の食料安全保障と栄養の現状2017」)

SDGsの重要な柱

- 国連の持続可能な開発のための2030アジェンダで言及
- G7 農業大臣会合及び環境大臣会合 (2016年) で、各国が協同し、積極的に取り組んでいくことで合意

資料: 消費者庁消費者政策課

我々一人一人が、毎日お茶碗一杯分の食料を無駄にしていることに相当

## 私にできること

左図のデータを元に、自分にできることを考えました。

なぜ「パスタ麺」と言うと、パスタ麺は乾燥できるものが多いため長期間の保存ができます。また、パスタ麺の中には野菜などのペー

レシピで使うほうれん草、その他の食材から食品ロスは出ません！

今回のほうれん草は

葉: パスタ生地

軸: ソース

に使っているので

食品ロスは出ていません！！



## ほうれん草のトロフィーエ、 クリーム・ソース和え



## トロフィーエとは

小麦粉にぬるま湯を加えて練った生地で作る、かんなの削くずのような形のリグーリア州独自の手打ちパスタ。トロフィーエ troffie ともいう。



## 材料

(2人前)

生地 (トロフィーエ)

強力粉 100g

ほうれん草 3束

ぬるま湯 50ml

オリーブ油 10ml

塩 少量

ソース

玉ねぎ 25g

ロースハム (薄切り) 50g

シャンピニオン 50g

白ワイン 40ml

鶏の出し汁 50ml

生クリーム 100ml

バジリコ 2枚

パルメザンチーズ 10g

バター 10g

塩、こしょう



## 作り方

(下準備)

●トロフィーエの生地を作る。

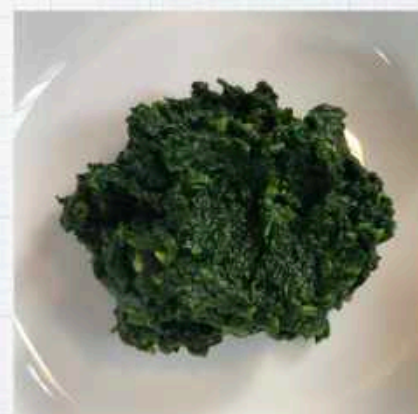
1.ゆでたほうれん草の葉は水気を固く絞り、ごく細かいみじん切りにする。  
※ほうれん草は軸を取って葉だけを十分に柔らかくなるまで塩ゆでにし、水気を固く絞って**25g**を用意する。軸はソースで使います。

2.強力粉をざるでふるってボウルに入れる。

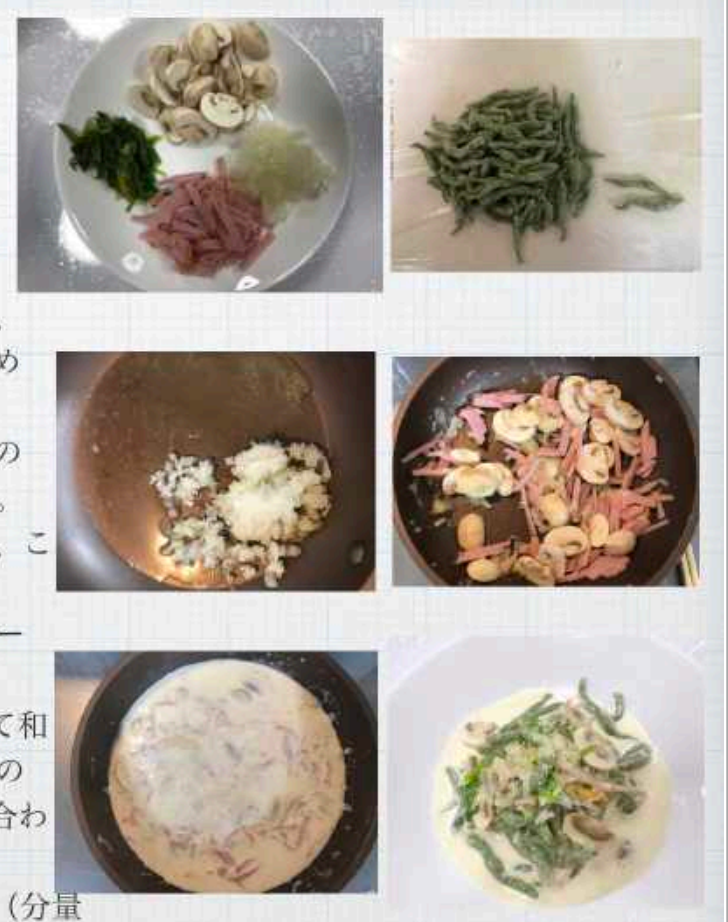
3.ぬるま湯、オリーブ油、塩を混ぜ合わせ、1に加えて混ぜ合わせ、ひとつにまとめる。

4.麺台に取り出し、生地が耳たぶぐらいの固さになり、表面がなめらかで均質になるまで力強く練る。

5.ラップフィルムに包み、約1時間休ませる。



- 玉ねぎはみじん切りにする。
  - ロースハムは細切りにする。
  - シャンピニオンは薄切りにする。
  - パルメザン・チーズはすりおろす。
  - ほうれん草の茎は**9cm**幅で切る。
- 1.フライパンにバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。ロースハム、シャンピニオンを順に加えてさらに炒める。
  - 2.白ワインを加えて半量に煮詰める。鶏の出し汁を加え、さらに半量に煮詰める。
  - 3.生クリームを加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
  - 4.たっぷりの熱湯に粗塩を溶かし、トロフィーエゆであげる。
  - 5.トロフィーエの水気を切って3に加えて和え、粗く刻んだバジリコ、ほうれん草の軸、パルメザン・チーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。
  - 6.器に盛り、好みでパルメザン・チーズ (分量外) を振る。



## 感想

レシピは学校の教科書をもとに、イタリア料理の先生協力のもと、アレンジして制作しました。味はとても美味しかったです。今回はクリームベースですが、トマトベースやジェノパペーストでも合うと思いました。パスタ麺の色合いもほうれん草の緑で鮮やかになりました。パスタ麺の形成も一見難しそうに見えますが、今回用いたトロフィーエはとてもシンプルで簡単に作れると思います。

## 今後の課題

- ①生地のレパートリーを増やす。そして、もっと美味しくするレシピを開発。
- ②パスタ麺を乾燥させる。  
スーパーなどで販売されているパスタ麺は保存期間が長いので、食品ロスの食材を新しい形に変えることで食品自体の保存期間を延ばす。
- ③この食品ロスレシピを広げる。  
食品ロスでパスタ麺を作ることは誰でも出来ます！！そのため企業、飲食店、家庭問わず活用して欲しいです。

## ゴールとしての大きな目標

- ①乾燥パスタをフードバンクやこども食堂などに提供し、すべての子供たちに満足できる食事を提供できるように協力する。
- ②乾燥パスタは機械を使わず、手作りで製造することができるため、就労施設などで障害者等の雇用につながる。
- ③家庭から出る食品ロスを0(ゼロ)に！！