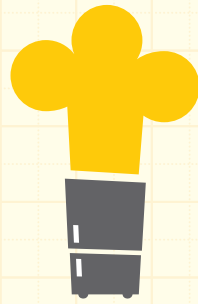


サルベージ・パーティ  
マニュアルブック



*Salvage Party*<sup>®</sup>

MANUAL BOOK



# 食品ロスとサルベージ・パーティについて



食べられるのに捨てられている「食品ロス」。  
家庭からは、「食べ残し」や未開封の「手付かず食品」として廃棄されています。  
とくに富山県では、「手付かず食品」の割合が高いことがわかっています。

## 手付かず食品を出さないために、 サルベージ・パーティ！

たくさん採れて食べきれない野菜、食べ飽きた加工品、  
使い方がわからない海外のお土産など、  
“もてあましている食材”を持ち寄り、みんなでおいしく変身させる。  
それが、食材を救い出す魔法「サルベージ・パーティ」。  
食品ロスについて、たのしく考えられるアクションとして、注目されています。  
冷蔵庫の困りものだった食材が生まれ変わるたび、  
「おいしい!」「こんな使い方があるの?!」時には拍手も飛び出します。  
「今度はこう使ってみよう」と思えたら、あなたもサルベージ上級者。  
参加するだけでレシピは増え、捨てる食材は減る。

県では、たのしみながらできる食品ロス削減のための取組みとして、  
サルベージ・パーティの普及を進めています。  
つぎのページからサルベージ・パーティを開くための方法をご紹介します。  
家族やお友達と、地域や職場などで、たのしみながら挑戦してみましょう。



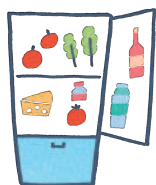
2015年グッドデザイン賞 受賞



Salvage Party®

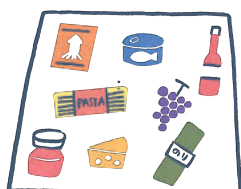
もてあましている食材に、最高のスポットライトを。

サルベージ・パーティ ホームページ  
<http://salvageparty.com>



①

冷蔵庫の中にある  
持て余した食材を



②

みんなで持ち寄り、  
できる料理を考える



③

みんなで料理



④

おいしい料理に  
変身させる

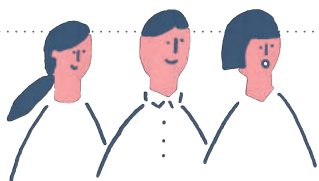
# サルベージ・パーティの開き方

## サルベージ・パーティの開き方

### 1. 時間と場所の設定



#### 時間



レシピ発案や調理に必要な時間を考えると、所要時間は2～3時間が一般的ですが、参加者数や調理する品数によって調整できます。日ごろ料理をしている方であれば、調理時間は短くなります。

また、試食のタイミングを昼食や夕食の時間帯に合わせると、参加者の食が進むのでおすすめです。

#### タイムスケジュール例

参加者数20名(5人×4グループ)、  
1グループ1～2品をつくるときの目安

① 食品ロスの説明など	20分
② レシピの発案	20分
③ クッキング	60分
④ 試食・まとめ	30分
⑤ 片付け	20分

合計 2時間30分

#### 場所

少人数であれば家のキッチンなどでできますし、公共施設や公民館、学校の調理室を借りて開催することもできます。レシピ発案や調理の役割分担を考えると、人数は1グループあたり4～6人ぐらいが目安です。

会場を選ぶときには、人数や設備を目安に、必要な調理台の数が確保できるかなどを確認しましょう。プロジェクターやホワイトボードを使用できるかも確認しておくといいです。

このほか、飲食店やイベントの出展ブースなど、さまざまな場所でも開催されており、以下のホームページでその結果が公開されています。

#### (参考) 一般社団法人フードサルベージ

<http://salvageparty.com/report/>

#### 1グループ(4～6人)で必要となる機材やアイテム

- ガスコンロ 1セット
- 洗い場(他グループと共用でも可)
- 基本的な調理器具  
フライパン、包丁、まな板、ボウル、ザル、鍋、菜箸、スプーン、フォーク、これらを2セットほど用意しておくといいです
- 食器類
- 調理、食事スペース  
4～6人で食事ができるほどのスペース

## 2. 準備をすること

チラシ、ホームページ、SNSなどで参加者を募集する際に伝えることと、サルベージ・パーティをよりたのしく進行するために用意しておくよいアイテムを紹介します。

### 参加者に伝えること

衛生管理の面からも大切です。当日も確認しましょう。

- 日時や場所など基本的な連絡事項のほか、「家でもてあましている食材1品」を持参するよう伝えます。

買い過ぎた食材、使い方が一辺倒で食べ飽きた食材などです。ただし、右記のものは持参しないよう、案内にしっかりと記載しておきましょう。

#### 【持参できない食材】

- ① 消費期限、賞味期限の過ぎているもの
- ② 個人が手作りの食品
- ③ 開封済みの加工品
- ④ 保存方法が適切でない食品
- ⑤ 基本的な調味料(塩、砂糖、醤油など)
- ⑥ 今回のためにわざわざ購入したもの

- 持参する食材の数は1人1品がちょうど良い量です。

数が多いと作りすぎてしまい、持ち帰りがむずかしくなります。ただし、参加者が少人数で、食材が揃うか心配な場合は食材の数を増やしましょう。

- アレルギーのある方のために、申し込みの時に伝えてもらうようにすると安心です。

- 使わなかった食材や、できた料理を持ち帰るための容器を持参してもらうのも、よい方法です。

- チラシなどに写真を掲載すると、イベント内容がよりわかりやすく伝わり、期待感もアップします！



### 用意すると良いアイテム

- ✓ ホワイトボードまたはブラックボード

集まった食材や、できあがったメニューを書いてその日のふり返りに活用すると効果的です。



- ✓ 調理器具・布巾・ゴミ袋・ラップ・キッチンペーパー

布巾は台拭き用と皿拭き用を用意しましょう。



- ✓ 持ち帰りの容器

開封して使わなかった食材などは持ち帰りましょう。



- ✓ 基本的な調味料(塩、醤油、砂糖、胡椒、みりん、油など)

主催者が準備し、参加者には持参しないように案内しましょう。特殊な調味料ではなく、準備もしやすく参加者も使いやすい「家でよく使うもの」を選ぶと良いです。



- ✓ 肉や魚などの生鮮品

これらは比較的、参加者が持参しない食材です。料理を充実させるために、主催者が準備しても良いと思います。そのときは余らせない量を準備しましょう。(目安) 1グループあたり鶏モモ肉など 100g程度



- ✓ 参加者を班分けしておき、ひとりずつ名札を用意

普段料理しない人も楽しめるよう、料理できる人がサポートできる班分けにするとよいです。名札があると、初対面同士でもスムーズにコミュニケーションできます。ニックネームや嫌いな食べ物を書くと盛りあがります。



- ✓ プロジェクター&スクリーン

食品ロスやサルベージ・パーティについて説明を行う場合には、プロジェクターやスクリーンがあると参加者にわかりやすく伝わります。



## 3. レシピの考え方

サルベージ・パーティでは、当日あつまる食材から、その場で参加者がみんなで話し合ってレシピを考えます。グループにわかれてクッキングするときは、レシピをイメージしながら食材を振りわけしましょう。

### ■ レシピを発案するときのヒント

- **食材の形を変えてみる**..... 例：焼きそばを丸めて団子に
- **加工食品を味付けに使ってみる**..... 例：スナック菓子を調味料に
- **味の固定観念を捨ててみる**..... 例：切干し大根を洋風の味付けに
- **組み合わせの妙を楽しんでみる**..... 例：ゼリーをサラダの具材に

ex. 県内でよくあつまる食材(麺類、昆布など)からのレシピ発案

食材の形を変えてみる



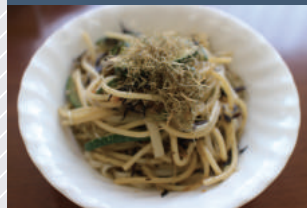
焼きそばを  
ドレッシングにしたサラダ

加工食品を味付けに



うどんオムレツ  
お茶漬け風味

味の固定観念を捨てる



昆布とうどんの  
和風パスタ

組み合わせの妙を楽しむ



ドライアップル入り  
焼き麺

### ■ 食材を振りわけるときのポイント

- **できあがりの味が想像できると、レシピを考えやすくなります。**

好きな味の加工品(レトルト食品や缶詰)などをベースにして、そこに加えていく他の食材を考えてみましょう。

- **加工品のパッケージに記載されている原材料をチェック。**

たとえば「鯖の缶詰」には、鯖のほかに塩分と油分が使われています。

ここに「酸味(酢、レモンなど)」と「野菜」を和えるとドレッシングいらずのサラダに変身するかも…!

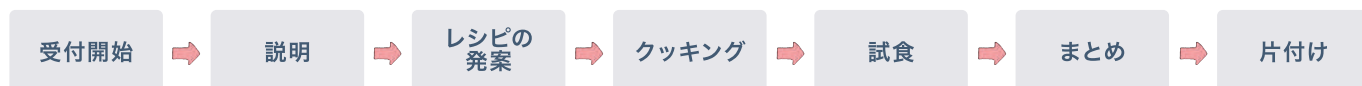
- **はじめてつかう食材は、かならず味見をして確かめましょう。**

味の濃い加工品などはそれによって味が決まってしまうます。味見をしておく、レシピのイメージがしやすくなります。

食材のあたらしい使い方を発見できると、その食材を「もてあます」ことは、もうなくなるかもしれません。自由な発想で楽しく気軽に考えてみましょう。もちろん、あたらしいレシピでなくてもOKです。みんなであつめた食材を、有効に使っておいしく食べることが大切です。

## 4. サルベージ・パーティの流れ

サルベージ・パーティの基本的な流れを紹介します。



※時刻は例として記載しています。

10:00	受付開始	<p>参加者から食材を受取りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 受け取った食材を1ヶ所に集めると、ボリュームが一目でわかり便利です。</li> <li>● 持参 NG な食材については、理由を説明し持参した方に持ち帰ってもらいましょう。</li> </ul>	
10:30	説明	<p>参加者に「きょうの流れや会場の利用方法」「食品ロス」について説明しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品ロスとはなにか</li> <li>● 富山県の食品ロスの特徴</li> <li>● 3015運動</li> <li>● 賞味期限、消費期限の違い</li> <li>● サルベージ・パーティとは</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>説明には、パンフレットを活用するとわかりやすくかんたんです。パンフレットは、ホームページ「とやま食ロスゼロ作戦」からダウンロードできます。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>	
10:50	レシピの発案	<p>前のページの考え方を参考に、当日あつまった食材から、オリジナルのレシピを考えてみましょう。</p>	



オリジナルのレシピなので、  
野菜の切り方、味付けなどに  
正解はありません。失敗をおそれず  
チャレンジしてみましょう。



11:10

## クッキング



レシピが決まったら、みんなで料理をしましょう。

- 男性の方やお子さんなど日ごろ料理をしない方は、みんなといっしょに料理ができるか不安かもしれませんが。主催者やグループのリーダーは、みんながたのしく料理できるよう心がけましょう。
- 料理のつくりすぎに注意しましょう。食材をむやみに使うのではなく、少し足りないかな?と思うくらいが良いです。料理にすると持ち帰るのがむずかしくなります。「この場で食材を使い切らないとサルベージにならない」は間違いです。



料理ができたら  
盛り付けも楽しもう。  
他の班にもお裾分け。



12:10

## 試食

料理ができたら、あたたかいうちにみんなで「いただきます!」。味の感想などを話し合ったり、ほかのグループの料理も試食してみましょう。

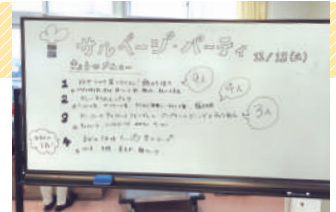


12:25

## まとめ

参加者に次のような質問をして、感想を聞いてみましょう。

- 料理名、レシピの発案で工夫したポイント
- 他のグループの料理について質問
- もてあましていた食材を、今後はちゃんと使えそう?
- きらいな食材は食べられた?  
これからは残さず食べられそう?



12:40

## 片付け

- 使わなかった食材は自己責任で持ち帰りましょう。
- ごみは各自治体のルールで正しく分別しましょう。



# サルベージ・パーティを もっとたのしむために



スマートフォン用のアプリなど、サルベージ・パーティをもっとたのしむための情報をご紹介します。

## サルベージ・パーティの紹介チラシ&レポートブック

ダウンロードして  
活用してみてください！

「とやま食ロスゼロ作戦」のホームページから、サルベージ・パーティの紹介チラシや、過去に開催した結果をまとめたレポートブックをダウンロードできます。参加者にサルベージ・パーティの説明をする際に、プリントして配布したり、スライドの中に入れてたりしてご利用ください。

### とやま食ロスゼロ作戦 お役立ちコラム

<http://foodlosszero.jp/column/748>



## スマホアプリ「とやまエコ・ストアアクション」

ひと工夫で生まれた  
レシピがたくさん！

サルベージ・パーティで生まれたレシピを写真付きで公開中！食材などからメニューを検索できます。レシピを公開したい方は、ページ下部にある環境政策課までお問い合わせください。

### とやまエコ・ストア制度について

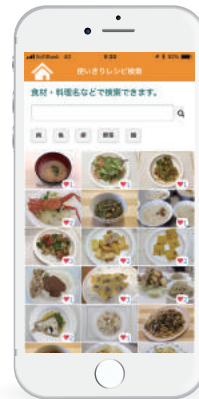
<http://www.pref.toyama.jp/sections/1705/ecostore/>



QRコードからアプリを  
ダウンロードできます。

Android

iOS



## サルベージ・パーティのSNS

サルベージ・パーティの  
活動を発信中！

全国ではいろいろなスタイルのサルベージ・パーティが開かれています。参考にしてみてください！



Facebook  
サルベージ・パーティ



Instagram  
@salvageparty



Twitter  
@salvageparty

富山県生活環境文化政策課環境政策課廃棄物対策班

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7 TEL:076-444-3140(直通) FAX:076-444-3480