

人や社会、地球環境、地域に配慮した消費  
毎日の暮らしの中でできること



令和5年2月19日(日)

@りんご並木のエコハウス 参加者16名

## 乾燥野菜で簡単クッキング

生活の中にエシカル消費を取り入れるヒントを楽しく学ぶ「エシカル講座」。今回は栄養価も高まり長期保存も可能な乾燥野菜を使って炊き込みご飯を作りました。

㈱テスク「生活菜園」の塩澤忠文さんを講師に迎え、乾燥野菜についての講義を受けました。



インスタントのおみそ汁。かわいく飾り付けました。

乾燥野菜を使ってもう一品。みそ玉を作りました。ご飯とおみそ汁でランチになります。



### 参加者のみなさんの感想

- ・どんな野菜でも無駄なく使えて、保存が利き便利で、これから自分でも活用していきたい。
- ・家で大根は乾燥させますが、他の野菜もやってみようと思います。
- ・レシピを参考にして調理してみようと思います。

自宅でも乾燥野菜作りに挑戦されている参加者もいて、熱心に質問されていました。



レシピはとっても簡単！調味料と乾燥野菜を入れて炊くだけです。美味しく出来上がりました！

飯田市エシカル消費啓発動画

## 今日からできる、ちょっといいこと -飯田女子高等学校篇-

エシカル消費を広く市民の皆様にご覧いただくことを目的に、啓発動画を作成しました。



飯田女子高等学校で撮影に協力いただきました。



意外と身近にあるエシカル消費を、学校生活の中から切り取って映し出しています。



月に1度生徒さんが自分でお弁当を作る「お弁当の日」ともコラボしました。おいしそうなおかずの中にもエシカル消費が隠れています。



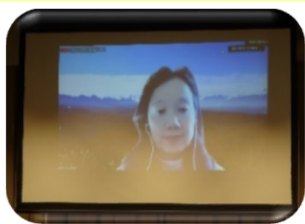
視聴はこちらから

飯田市の公式YouTubeで公開しています。ぜひご覧ください！

令和4年11月6日(日) @エス・バード

## エシカルシンポジウム(南信州環境メッセ2022)

11/5、6の2日間、南信州環境メッセ2022が行われました。その中で今年度も「エシカルシンポジウム」を開催しました。今回はテーマを「いまさら聞けないエシカルな暮らし」とし、エシカル消費ってなに？という基本に立ち返って、私たちにできることを考える機会としました。



パネルディスカッションでは、様々な立場のパネリストにより、海洋プラスチック問題、食品ロス、地産地消、長野県の取り組みなどについて話し合われました。

講演会講師は元長野県副知事の中島恵理氏。テーマは「みんなが笑顔になるエシカル暮らし」。オンラインでの登壇となりました。



下農生による「あなたのエシカル度チェック」。お客さんも巻き込んで楽しく行われました。最もエシカル度が低かった！?方に「エシカルグッズ詰め合わせ」をプレゼントしました。

買い物するとき、商品を手前から取っていますか？

## お知らせ

エシカルシンポジウムの様子をゼロカーボンシティ推進課の公式YouTubeチャンネルで公開しています。



視聴はこちらから



## エシカルコラム【下農生の取り組み】

食品ロスが世界中で大きな問題となっています。食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本でも年間**522万トン**(令和2年度推計値)の食品ロスが発生しています。このうち家庭から出る食品ロスは247万トン、約半分を占めています。つまり私たち一人一人の努力で食品ロスが削減できるということになります。令和4年11月6日に行われたエシカルシンポジウムのパネルディスカッションで**下伊那農業高校生が規格外のリンゴ**を使った新しい料理メニューを開発する取り組みを発表してくれました。そのメニューとは「**チーズタッカルビ**」! コチュジャンの効いた甘辛いたれで味付けした鶏肉とリンゴ、その上にとろけるチーズをたっぷりのせませす。試食はできませんでしたが間違いなく美味しそう。廃棄リンゴを減らすだけでなく、**地産地消**にもなるメニュー。素晴らしい取り組みです。皆さんも食ロスや地産地消を意識した新しいメニュー開発に挑戦してみませんか?