

まだ食べられる食品が、
捨てられてしまう
「食品ロス(フードロス)」

●食品ロスのおよそ半分は家庭から出たものです。

家庭からの小さな積み重ねが、日本国内だけでなく、世界中で問題になっています。

●食品ロスを減らすために出来る事は？

日本の食品ロス量は、年間600万トンを超え、毎日、お茶碗1杯分(約139g)の食品を廃棄しているのと同じです！

身近なところから食品ロスを減らすための一つの方法として、「食材を上手に使い切る」方法をご案内します。

(出典) 消費者庁「食品ロス削減関係参考資料(平成31年3月8日版)」



●「食材を上手に使い切る」

=「冷蔵庫に残っている食材から使う」



新しく買ってきた物を先に使ってしまうと、残っている食材は傷んでしまう可能性があります。

残っている食材から使い切るようにしましょう。

●「残った野菜や食材」を、おいしく、無駄なく調理するには、
【天ぷら料理】が最適です！

残った野菜を斜めに薄切りにして、かき揚げにすれば、油のおいしさも加わって野菜の旨みが引き立つ逸品に！



(調理例)

お野菜などを賢く使い切り、おいしくいただく『天ぷら料理』をご紹介します。

昭和産業の商品



昭和天ぷら粉黄金

衣・素材の味を引き立てるため小麦の中心部分からとった薄力粉を使用。水に溶くだけで家族が喜ぶひとつ上の天ぷらを手軽に揚げられます。



オレインリッチ

オレイン酸を80%含有*したプレミアムな健康ひまわり油です。あっさり・油っぽくない・素材の味を引き立てるので揚げもの、炒めもの、ドレッシングなどのいろいろなお料理にぴったりの油です。

※当社調べ



昭和天ぷら粉

水に溶くだけでサクッとおいしい天ぷらがお作りいただけます。

天ぷらの他、お好み焼、フライの打ち粉、手作り菓子など幅広いお料理にもお使いいただけます。



おいしく揚がる魔法の天ぷら粉

4つの魔法のわけでおいしく揚がる！

- ①冷めてもサクサク食感！
- ②少ない油(深さ2cm)で揚げられる！
- ③衣づけが簡単！
- ④コツがわかる親切レシピ



当社ホームページで「食品ロス」をテーマにした『もったいないライフのすすめ』を公開中です！



- 家庭でできる **フードロス・チャレンジレシピ**
- **余った天ぷら粉**で作る簡単＆おいしい！天ぷら粉使いこなしレシピも掲載しておりますので、ぜひご覧ください♪

お問い合わせ 昭和産業株式会社
〒101-8521東京都千代田区千代田2-2-1

2024.6

“食品ロス削減”のための 天ぷら料理のご提案

ココロ玉ねぎと鶏肉の洋風かき揚げ

鶏肉のおいしさと野菜のシャキシャキ感を楽しめます！



材料	2人分
鶏ささ身	2本
玉ねぎ	小 1/2 個 (70g)
さやいんげん	50g
「昭和天ぷら粉黄金」	1/2 カップ (50g)
水	75ml
粉チーズ	大さじ2
揚げ油「オレインリッチ」	適量
レモンのくし形切り・塩	各適量

作り方

1. 鶏ささ身は筋を除き、1.5cm角に切る。玉ねぎは1×2cm角大に、さやいんげんはへたを除いて2~3cm長さに切る。
2. ボールに水、「昭和天ぷら粉黄金」を加え、泡立て器で粉が少し残るくらいまで軽く混ぜる。
3. 【2】の衣に【1】の具と粉チーズを加え、さっくりと混ぜる。
4. 揚げ油「オレインリッチ」を約170度(油に衣を落とすと中ほどからフワリと浮き上がれば適温)に熱し、【3】を1/6量ずつスプーンですくって丸く形作りながら落とし入れる(一度に揚げる量は油の表面積の半分程度に)。衣が固まってきたら裏返ししながら、2~3分かけてカラリと揚げる。
5. 器に【4】を盛り、レモンと塩を添える。

豚肉ととうもろこしのかき揚げ

サクツとした歯ざわりと香ばしさで、食欲アップ！



材料	3人分
豚こま切れ肉	100g
しょうゆ・酒	各小さじ1
とうもろこし(生・粒)	150g
玉ねぎ	100g
青じそ	15枚
まぶし用「昭和天ぷら粉黄金」	大さじ1
「昭和天ぷら粉黄金」	80g
水	1/2 カップ
揚げ油「オレインリッチ」	適量
<ソース>	
トマトケチャップ	大さじ3
レモン汁	小さじ1
チリペッパーソース	小さじ1/3

作り方

1. 豚こま切れ肉は2cm角に切り、しょうゆと酒をもみ込む。生のとうもろこしは包丁で実を削ぎ落とす。(缶のとうもろこしも可)
2. 玉ねぎは1cm角に切り、青じそは5mm角に切る。
3. 【1】、【2】をボールに入れ、「昭和天ぷら粉黄金」をまぶす。
4. 別のボールで「昭和天ぷら粉黄金」と水を混ぜ合わせ、【3】に加えて混ぜる。
5. 揚げ油「オレインリッチ」適量を180度に熱し、【4】を一口大ずつ木べらなどに平らにのせて入れる。下が固まってきたら裏返し、全体で2~3分かけてカリッと揚げる。
6. トマトケチャップにレモン汁、チリペッパーソースを混ぜたソースを添える。

赤色ご当地天ぷら

大阪と静岡のご当地天ぷら！
紅ショウガのかき揚げは、おつまみにもおススメ



材料	3人分
紅ショウガ	40~50g
玉ねぎ	中1/2個
生桜エビ	120~150g
打ち粉用「昭和天ぷら粉」	20g(大さじ2強)
「昭和天ぷら粉」	100g
水	160ml
揚げ油「オレインリッチ」	適量

作り方

1. 紅ショウガは調味液を捨て、水気を切る。(塩分が気になる場合は水に2~3分ほどさらして塩抜きをする)
2. 玉ねぎは5mm幅のくし形に切る。
3. ボールに紅ショウガと玉ねぎ、打ち粉用の「昭和天ぷら粉」を大さじ1入れ、全体を混ぜ合わせる。
4. 桜エビは(冷凍の場合は解凍)キッチンペーパーなどで水気をとる。ボールに桜エビを入れ、打ち粉用天ぷら粉大さじ1を入れまぶす。
5. 水と「昭和天ぷら粉」をボールに入れ、40回くらい混ぜて衣を作る。
6. 【3】、【4】の各ボールに【5】の衣を半量ずつ入れ、全体を混ぜ合わせる。
7. フライパンに揚げ油「オレインリッチ」を深さ1~2cmに入れて、180℃に熱し、大きめのスプーンですくって油に入れる。衣が固まってきたら裏返し、全体で2~3分くらい揚げる。油の量が少ない場合は温度が変わりやすいので火加減に注意してください。