

食べるときどき サステナブル

最近よく聞く「サステナブル」。未来の暮らしを想って、地球にやさしい選択をするって…。大切なのは分かるけど、私たちにできることって一体ナニ？そんな疑問にお答えすべく、今回は普段の食生活で取り組めるサステナブルな行動をいろいろご紹介！食材の買い出しから調理、食事のときなど…。さまざまなシーンで、実は気軽に取り組める！環境への心配りで、気持ちもちょっとナチュラルに。



無理なく暮らしに取り入れる！サステナブルな食生活

“生きることは「食べる」こと！”とは言いすぎですが、食事は誰にとっても毎日欠かせないもの。食を守り、安心して健康な暮らしを持続させるための5つのアイデアをご紹介します！

1 地産地消・旬産旬消を意識する

食材を買うときは、地域の旬のものを選んでみましょう。食をより楽しめる上、環境にやさしい行動につながります。

- 食を通じて、日本の季節感や地域の気候風土を感じることができます。
- 旬の食材は美味しく、栄養価も高いといわれています。
- 地域活性化や、日本の食料自給率向上による食料安全保障にもつながります。

宮城でとれる！
冬が旬の食材（一例）



2 オーガニック 有機食品を取り入れる

有機食品を食生活に取り入れることで、環境への負荷が少ない農業が拡大し、生物多様性の保全につながります。有機農業に取り組む生産者や地域の応援にも！子どもがよく食べるものから始めるなど、ライフスタイルに合わせて取り入れてみるのもいいかも。



3 自産自消を楽しむ

家庭菜園など、自分で栽培した農産物を食べることもサステナブルな食生活の一つ。環境負荷低減につながるとともに、農業体験を通じて、自然への恩恵や生産者への感謝をより感じられるようになります。子どもと取り組むのもオススメ！



4 ジビエをいただく

機会があれば、栄養たっぷりのジビエを食生活に取り入れてみましょう！シカ肉やイノシシ肉は高たんぱくでビタミンも豊富。また、農産物等への鳥獣害対策で捕獲された動物を活用することは、貴重な資源（命）を無駄なく使うことにもつながります。



5 食品ロスを減らす

まだ食べられるものが捨てられる食品ロス。その量は日本だけで年間600万トン（平成30年度推計）。そのうち約半分は家庭から出ています。食品ロスを減らすことは、ごみの削減はもちろん、温室効果ガスの削減につながります。

今日から実践！食の“もったいない”を防ぐヒント

買い物で…

- 食材を買い過ぎない。
- すぐに食べる商品は、期限が長い商品を選ぶのではなく、**陳列順に購入（てまえどり）**。



調理で…

- 食べられる分だけ作る。
- まるごと食べられるレシピや、使い切りレシピを活用。

野菜はここまで食べられる！

- ほうれんそうの根元は、赤い部分もきれいに洗えば食べられます。
- 大根やかぶの葉は、細かく刻んでちりめんじゃこやかとお節と炒めてふりかけに。
- ピーマンの種は、そのまま調理してOK！

仙台市の「もったいないキッチン」で食品ロスを減らすレシピをチェック！

- 食材を無駄なく活用するアイデアが満載。一般の方のレシピのほか、プロの料理家のレシピも載っています。早速チャレンジしてみましょう♪



食べきれないときは…

- 食べきれない食品は、**冷凍などの傷みにくい保存を工夫！**
- 余ってしまう贈答品や食べきれない食料品は「**フードドライブ**」を活用して、フードバンク等へ寄附する。

これも冷凍保存OK！

- レモ…丸ごと、または輪切りなどにして、ひとつずつラップでくるんで冷凍。
- 葉物野菜…小松菜やほうれんそうは、使いやすい大きさに切り、冷凍。汁物に便利！
- 薬味…長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜付き防止冷凍。しょうがやにんにくは使いやすい大きさにカットし、冷凍。そのまますりおろして使えます。

仙台市では「フードドライブ」を実施中！

- 仙台市では、家庭などで食べきれない食品を回収し、必要としている団体などへ寄附する取り組みを実施しています。自宅で眠っている食品があれば、ぜひ活用してみましょう。詳しくは二次元コードをチェック！



出典：「サステナブルで健康な食生活の提案」（環境省）（<https://www.env.go.jp/earth/ondanka/sustainable-syoku.html>）を加工して作成
「計ってみよう！家庭での食品ロス（令和元年11月版）」（消費者庁）（https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/）を加工して作成

つどいちゃんの炎JOYたいむす



レストラン シンフォニー
レストランシェフ
白川 純 さん

微妙な火加減を調節しやすいガスが美味しい料理には欠かせません



Vol.8 ウェスティンホテル仙台 レストラン シンフォニー

調理のあらゆる場面で、ガスは欠かせないパートナー！

仙台市ガス局の「都市ガス」をご利用いただいている企業様をつどいちゃんが突撃取材する「炎JOYたいむす」の8回目は、ウェスティンホテル仙台内のレストラン シンフォニーさん！これまで多くのお客さまをとりこにしてきた料理の秘密や、レストランのことについて聞いてきました！

Q レストラン シンフォニーのあるウェスティンホテル仙台について教えてください。

A 37階建て、東北一の高さ180mを誇る「仙台トラストタワー」の1階～3階、25階～37階に位置します。ホテルからは西に青葉山から蔵王連峰まで、東に仙台市街地から遥か太平洋まで見渡せます。モダンかつ機能的なデザインの客室は、ゆとりのある広さで、くつろぎのひとときをお届けします。さまざまな宿泊プランもご用意しております。

Q レストラン シンフォニーは、どのようなお店ですか？

A 26階にあり、2方向に広がる眺望と、スタイリッシュなインテリア空間のなか、朝食からランチ、ディナーまで、リラックスした雰囲気でお食事できるレストランです。オープンキッチンやコミュニアルダイニングでは、シェフの調理やキッチンの活気溢れる様子を間近に感じることもできます。

Q 都市ガスを使って良かったところはありますか？

A ガスコンロは、火力を上げて一気に焼き上げられるので、素材の美味しさや風味を損なうことなく調理できますし、火が見えるので温度調整がしやすく、オムレツなどもふっくらと仕上がります。ガスオープンも温度管理がしやすく、素材への火入れなどに重宝しています。

Q 最後に、読者の皆さんにメッセージをどうぞ！

A お客さま、スタッフ、料理やワイン、そして快適な空間のすべてが「シンフォニー（交響曲）」のように調和するレストランです。私、白川が自らの足で探し求めた、こだわりの食材を使ったお料理を、眺望とともに楽しんでください。



アクセス
レストラン シンフォニー
仙台市青葉区一番町1-9-1 ウェスティンホテル仙台 26階
TEL: 022-722-1234(代表) / 10:00～20:00

●営業時間【今後の状況により営業時間は変更となる場合がございます】
朝食 7:00～10:30 (LO10:00)
ランチ 11:30～14:30 (LO14:00)
ティー 14:00～17:00 (LO16:30)
ディナー 17:30～22:00 (コース料理LO・最終入店21:00)



ウェスティンホテル仙台
ホームページはこちら！



Facebook・Twitter・Instagramも稼働中！

ガスを使ったシンフォニーの料理に お客さまも大満足！

ガスコンロ、ガスオープン、フライヤーなどでガスを使用。魚料理、肉料理、仕込みなど、あらゆる場面で活躍しています！



◀ガスの炎でふっくら仕上がったオムレツは、朝食で大人気！

心温まるひとときを！ 冬のおすすめメニュー

スイートセクション ウィンター

期間：2022年1月7日まで
雪を被った可愛いいちご、身体を温めたい冬にぴったりなスイーツを掛け合わせ、白銀の世界をイメージしたスイーツをご用意！



クリスマス特別ディナーコース

期間：2021年12月23日～12月26日
松阪牛やオマール海老などを東北地方の恵みと組み合わせた至福のディナーコース



ウェスティンホテル仙台 \絶景を眺めながらいただく極上ランチ/ レストラン シンフォニー

「ペアランチコース ギフト券」を5組10名様にプレゼント！

応募方法 下記の①～⑦を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥「くらしの炎」をいつも読んでいますか【いつも・ときどき・今回が初めて】
⑦「くらしの炎vol.165」の感想、今後希望する特集など

応募宛先 ハガキ：〒983-8513 仙台市ガス局経営企画課「ランチギフト券」プレゼント係（住所不要）
メール：ガス局Facebookに掲載の「応募専用メールアドレス」へ送付してください。

応募締切 2022年1月11日（火）必着
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募いただいた方の個人情報はプレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。
※本ランチギフト券をお使いいただける期間は、2022年2月1日から2022年7月31日までになります。（一部除外期間あり）
■提供/ウェスティンホテル仙台

ガス局 Facebookはこちら！

