

ABC Cooking Studio が「SDGs」をキーワードにした

"食材使い切りレッスン"を開始！「作り置きレシピ」から「使い切りレシピ」へ

日本及びアジア、東南アジアに料理教室を展開する株式会社ABC Cooking Studio(本社：東京都千代田区丸の内、代表取締役CEO：横井 啓之、以下ABC)は、2020年1月4日(土)から12月29日(火)の期間で全国のスタジオにて、食品ロス削減を目的とした1dayレッスン『SDGsアクション！かぼちゃの使い切りレッスン～食品ロスを減らそう～』を開催します。



ABCでは「キッチンから世界を変える」を掲げてSDGsの1つである「2 飢餓をゼロに」を達成するために、食品ロスの削減に取り組んでいます。食品ロスとは、まだ食べられるのに破棄される食品のことです。日本では年間600万トンの食品ロスがあり、その約半分の291万トンが家庭から出ています。これは、日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約139g)を捨てていることになります。家庭での食品ロスには、食材の買いすぎで腐らせてしまう「直接破棄」や、調理時における皮や芯などの「過剰除去」、作りすぎによる「食べ残し」などがあり、それらの身近なロスを減らしていくことが重要です。そこで、ABCの料理教室運営のノウハウを活かし、多くの方に食品ロスへの関心を高めるきっかけをつくりたいと思い、食材の過剰除去を少なくしたレッスンを開発しました。食材の皮までおいしく食べられる調理法や、使い切り術を学んでいただくことで、食材ロス削減を目指します。

レッスン詳細

今回はお家で食材が使い切れないとの声が多かった「かぼちゃ」を一食(2人分)で1/4個使い切るメニューを開発しました。普段破棄してしまうがちなかぼちゃの種やワタまでおいしく料理に使いまわします。



4品作って出る
破棄量は16g



■チキンとベーコンのかぼちゃクリームペンネ

かぼちゃの実の部分を使用した、たっぷりクリームソースのペンネです。ベーコンと鶏肉の旨味がしっかり味わたる濃厚ソースが絶品！

■かぼちゃコロッケ

かぼちゃの種のみ除き、蒸し、皮ごと潰してコロッケにします。炒ったパン粉をつけ、揚げずにオーブンで焼き上げます。

カロリーも抑えられ、揚げ油の後始末も不要なため、環境にもカラダにもやさしいメニューです。

■グリル野菜のマリネサラダ

ブロッコリーの茎の部分も捨てずに硬い部分のみ除いて可食部として使用し、しめじは石づきのみ除きます。食材を切り落とすすぎないこと。野菜は加熱グリルすることで組織がゆるみ、水分が飛んでいるので短時間で味がなじみます。

■パンナコッタ～かぼちゃの種のキャラメリゼ～

普段捨ててしまう種も、キャラメルソースをからめてパンナコッタにそえていただきます。

【開催概要】

- ◆開催期間：2020年1月4日（土）～12月29日（火）※毎月10日より翌月の予約開始
- ◆開催場所：全国のABCクッキングスタジオ
- ◆参加費：2,000円（材料費・税込み）
- ◆予約方法：店頭、電話またはWEBより受付
- ◆予約サイト：<https://odl.abc-cooking.co.jp/one/lesson/detail150007717>

ABC クッキングスタジオとは・・・

ABC クッキングスタジオは、国内に126スタジオ、海外に38スタジオを展開し、国内・海外会員約141万人を誇る世界最大級の料理教室（2019年10月現在）。世界フリー通学を目指して、2010年12月より中国・香港・台湾・シンガポール・タイ・韓国・マレーシア・インドネシアの海外8ヶ国・地域に38店舗を展開し、東南アジア圏を中心にサービスを拡大中。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「手作りの食」の大切さと楽しさを提案している。料理・パン・ケーキを学べる「ABC Cooking Studio」のほか、子どものための食のスクール「abc kids+」、食を通して健康的なライフスタイルをサポートする「HEALTH LABO」、55歳以上の大人にむけた「OTONA ABC Cooking Studio」など、幅広いブランドを展開中。

会社概要

- 会社名：株式会社 ABC Cooking Studio (<http://www.abc-cooking.co.jp/>)
- 代表取締役CEO：横井 啓之（よこい ひろゆき）
- 設立：1987年4月
- 資本金：1,000万円
- 従業員数：4,038名（2019年10月現在）
- 本社所在地：〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号
- 事業内容：ABC クッキングスタジオの全国展開・家庭用雑貨等のデザイン、販売

リリースに関する問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio 広報：笠井、大神田、安西

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

Email：koho@abc-cooking.co.jp TEL：03-5220-2566 FAX：03-5220-2414