



フルーツの食品ロスから考える

丸ごとオレンジの クッキーシュー

フルーツの食品ロスが出る主な仕組み

①生産段階

- 傷や形が悪い
- 大きさが規格外
- 色づきが不十分

→味に問題がなくても
市場で売りにくいため
廃棄

②流通・販売段階

- 輸送中の傷み
- 売れ残り
- 賞味期限や鮮度の低下

→特にフルーツは傷みやすく、
見た目が少し悪くなった
だけでも販売できなくなる

③消費段階

- 皮やヘタなどの可食部以外の廃棄
- 仕込みで余ったフルーツ
- 規定時間を超えた商品
- 家庭での買いすぎ・食べ忘れ
- 保存方法のミス

日本の食品ロスの状況（令和2年度）

日本の「食品ロス量」

約522万トン



事業系

約275万トン



家庭系

約247万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約113g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に近い量

年間 約41kg

※ 年間1人当たりの米の消費量
（約53kg）に近い量



資料：総務省人口推計(2020年10月1日)
令和元年度食料需給表（確定値）

私たちの取り組み



③消費段階で出来る対策

普段捨てられている部分を
活用したスイーツ作り



Choux à l'orange entière
丸ごとオレンジの
クッキーシュー

全てのパーツにオレンジを使用。
ヘタと種以外捨てることなく調理
し、見た目もオレンジらしく仕上
げたスイーツ

Recipe

○クッキー生地

- ・無塩バター 50g
- ・グラニュー糖 50g
- ・薄力粉 80g
- ・オレンジの皮(すりおろし) 1/2個分
- ・色粉(黄・赤) 適量 ※あれば
- ・抹茶パウダー 5g

○シュー生地

- ・水 35g
- ・牛乳 15g
- ・オレンジ果汁 35g
- ・グラニュー糖 2g
- ・塩 ひとつまみ
- ・無塩バター 45g
- ・薄力粉 60g
- ・割卵全卵 2個
- ・オレンジの皮(すりおろし) 1/2個分

○オレンジクリーム

- ・オレンジ 2個
- ・グラニュー糖 180g
- ・割卵全卵 1個
- ・コーンスターチ 10g
- ・バター 50g

○仕上げ用クリーム

- ・植物性生クリーム 200g
- ・グラニュー糖 10g
- ・コアントロー 5g ※あれば

※含まれるアレルギー：卵、乳成分、小麦、オレンジ

特定原材料に準ずるもの（表示が推奨されている20品目）

Point

レシピのこだわり

材料が余らない
レシピ構成

皮を一度茹でる
ことで苦味を極
限まで抑える

難易度の高い
お菓子を家庭
でも作りやす
いように

Point ①

- ・可食部は残さずクリームに使用
- ・通常卵黄を使うところを全卵に変更
- ・全て統一した砂糖を使用
- ・最初の水分量をあえて少なめに調節。
卵を使い切るレシピにしたことにより、
食品ロス対策&失敗のリスクも軽減

Point ②

- ・茹でこぼしを2回行うことで苦味を軽減。
(苦味成分は熱いお湯に溶け出しやすい性質を持っているため。)
- ・バターや卵の濃厚さが苦味をオフにしてくれる & マーマレードより生クリームとの相性◎◎

Point ③

- ・上下同じ温度での焼き時間の調整で家庭でも作れるように。
- ・クッキーシューにすることで膨らみ方のばらつきや失敗リスクの軽減。味もオレンジを感じやすい上に見た目もよりオレンジっぽく。



ーっあたりのコスト

○レシピの総量・材料ごとの原価

無塩バター 145g / 326.3円

オレンジ 2個 / 300.0円

植物性生クリーム 200g / 200.0円

卵 3個 / 90.0円

グラニュー糖 242g / 72.6円

抹茶パウダー 5g / 50.0円

薄力粉 140g / 35.0円

コーンスターチ 10g / 10.0円

牛乳 15g / 3.8円

その他（水、塩、色粉、コア
ントロー）

各少量 一律で概算計上 30.0円

○シュークリーム8個分 1118円 → 1個当たり 139.7円

終わりに

- ・手間はかかるが全て食べられる。
- ・他のフルーツでのアレンジも可能。
- 果物の普段捨てている部分も食べられる。
- 普段どれくらい捨てているかの意識のきっ
かけに。



Thank you so much



ご清聴ありがとうございました