



ごみライフスタイルリスト！？ 腰塚安菜の  
三角カゴ(以外も写ってます) 日記



## はじめに

### 台所の「三角カゴ」

を中心に、レポーター就任から2月末までの約3カ月、撮りためたこの写真付ルポルターシュ。言い換えると、個人レベルでの食品・食材廃棄削減プロジェクト（時々関連イベント）の記録です。レポート化の背景には「フードロス」という言葉が社会課題として浮かび上がる、昨今の報道環境がありました。

同時に、日々の情報接触の中で3つの動機がありました。初めに「ZERO WASTE(ゼロ・ウェイスト)」という欧米のごみ削減概念（出たものをどうするかではなく、そもそも「廃棄物を出さない」という考え方）と、それに基づいた人々の生活の知恵や工夫に、インスパイアされたこと。

次に、徐々に広がる「エシカル」というキーワード、見直される「もったいない」という倫理観が日本人の美德を反映しているものの、欧州の先駆的な動きと比較した時、具体的なアクションで、まだまだ「見える化」が足りないと思えたこと。

### 最後に、伝え方について

日々の気づきや問題意識を伝える手法に、レポートでじっくり読んで頂くことはもちろん、例えば、SNS「Instagram」のように気軽に見て頂け、等身大の日常から見せていく形式はどうだろうか、と考えました。そんな思いに共鳴頂いた ESD 活動支援センターの皆様によって、ここで発信するに至りました。改めて感謝申し上げます。

※本文中、オレンジ色の下線をひいているキーワードは説明が必要と思われる部分ですが、注釈は割愛させていただきました。適宜調べながら読み進めてみてください。

11/27 昼／かんきょう写真展 @横浜  
中学生の台所美学



「まず、ゴミの量を一人ひとりが減らす努力をすることが大事だと思いました。例えば、我が家では捨ててしまいがちな野菜の皮を綺麗に洗い、スープのダシにしたり、きんぴらにしたりと工夫して食べられるようにしています。」

「かんきょう写真展」（※詳しくは「#ESDワカモノ」サイトから「地域ESD事例」過去レポートをご覧ください）で中学生が捉えた写真とピュアな言葉にはっとして、なんだか唐突な使命感に駆られた私。

とりあえず「最優先課題は台所の中にある」と据えた。

12/5 夜／食べ残しません、勝つまでは



「課題は台所の中にある」と据えた私。かくして、台所である。こうして人参と戯れている場合ではない、とは言わせない。

世の中の子ども達と対照的に、人参は私の大好物である。オレンジ色の部分が見えなくなるまで、極限まで切る。切る。切る。ピントが合わないほど、執拗に切ったが、これで良いのだ。

買い出しに行く前のため野菜の在庫が乏しく、今日の三角カゴは、人参三本分、以上。

12/18 夜／三角カゴと向き合う時間



「××なのになあ」という、叶わぬ願望は多々あれど、  
まず、りんごとバナナの皮むきが無くなればいいのにと思う。

リンゴは無農薬（オーガニック）なら皮ごと食べられる。  
さすがに芯と種は捨てるけれど、極力剥かずに、出来ればまるごと、かじりたい。

一方、バナナは捨てる部分のカサがとにかく重い。  
きっと21世紀の今日まで相当な廃棄物を出しているから、あと  
100年くらい無理なのかしら。と思いを馳せながら、処理する。

## 12/24 朝／イブにセーブ・ザ・見切り品



手前に置いたまだ美味しそうなマスカット、じゃがいもはいずれも「見切り品」。

イブに見切り品コーナーを見たりして心が寒くなることはない。むしろお安くセーブ（救済）して、ほくほくホットな気持ちだ。

ぶどうは帰ってすぐに、余った赤ワインで果物や蜂蜜と煮てみる。じゃがいもは、最近マイブームのインド風のスパイシーな味付けで、美味しい炒め料理に変身した。

こんなに美味しくなるのに捨てられていたかもなんて、セーフ!

12/30 朝／今年最後の生ごみ



2016年最後の生ごみは、玉ねぎの皮とコーヒーフィルター、  
(以後コーヒーごみと呼ぶ) 2杯分。

当たり前のようにごみを出す日々で、ふと、年末年始中放置された  
ものを開封する業者さんの立場を思う。

例えば三角カゴの中身をすぐにまとめて出す必要がある場合、何が  
出来るだろう。まだ汁気が残る野菜の皮などは、ドリップ後のペーパー  
フィルターの中で水分を吸わせて捨て、モシない工夫を試みる。  
他に出来ることってないかしら。

## 12/31 昼／番外編 プチもてなしの日



大晦日は愉快的な友人たちと、自宅でささやかなホームパーティー。  
私の自家製卵サンドイッチと、後輩が似顔絵を書いて持ってきてくれた  
手土産のジュースを、コラボでいただく。

今日のごみの話ではなく、私の偏愛品をご紹介します。恥ずかしながらそれは「使い捨て食器」。でも、土に埋めると12週間で分解されるというコーン主原料の「生分解性プラスチック」（見づらいが、お皿の底に”Biodegradable”と書かれている）。

こうした商品が、日本でももっと気軽に手に入るようになればと願うが、日本のごみ処理システム上、環境にとって、正義なのかどうか。

葛藤は、来年に続く。



### 1/3 昼／ものは考えよう



あけまして、少しダークな話。

日本だけで年間600万トン、家庭で60kg、月5kgの食品廃棄。  
この三が日で食べ飽きられたおせち料理が、一体各家庭でどれほど捨てられているか、と考ただけで心が痛む。

ハッピーな三が日だから、ここでポジティブな話。  
「ちょろぎ」は確かに飽きる。しかし” ジャパニーズ・ピクルス” と解釈し、卵サラダに刻んで入れればかわいい赤のアクセントに。

こうして飽きずにお腹に納めるのがミソ、である。

## 1/7 昼／「ファーマーズ初め」の戦利品



仕事初め早々、風邪をひいて倒れたら大変なので、「未病」防止のインナーケアアイテムを買ってきた。

渋谷の国連大学前で週末に開催されるファーマーズマーケットでゲットした長ネギ。

青い部分がフサフサだと、ヤッター！と心の中でガッツポーズ。持ち帰って刻み、刻み、生姜と一緒にごま油で炒め、味噌を加えて「鉄火味噌」を作る。

風邪予防のみならず、最高のごはんのお供になる。

1/12 夜／映画『0円キッチン』  
作って食べるイベント



映画情報やイベントの感想は後回しにし、ここでは「持ち帰り」の行動について考える。

「ドギーバック」という飲食店での持ち帰り運動は既に広がっているが、イベントやパーティーでは銘々のスタイルで、お後に残さず、美味しく頂く工夫さえできればいい。

チーム作業で一緒した豆子の映画館「シネマアミーゴ」館長のGenさんはジップロック。私はMade in Japanのアルマイトの弁当箱を持参。

ダーヴィド・クロス監督に「スマート」とお褒めの言葉を頂いた。

## 1/18 夜／今宵も三角カゴと向き合う時間



今夜の夕食のメニューは、長ネギの白い「ヒゲ」(なんちゃって)。長ネギはシンプルにオイルで炒めると、甘くて、いくらでも食べられる！

今夜の三角カゴは、ヒゲの下のドロツとした部分の切り落とし。

最近の実践的学びの甲斐あってか(?)今日の生ごみは優秀、優秀と自己満足。

明日は何をつくり、どう消化しようかと、自然と創作意欲や、工夫マインドが育まれている気が。

## 1/20 夜／とある新年会の円卓



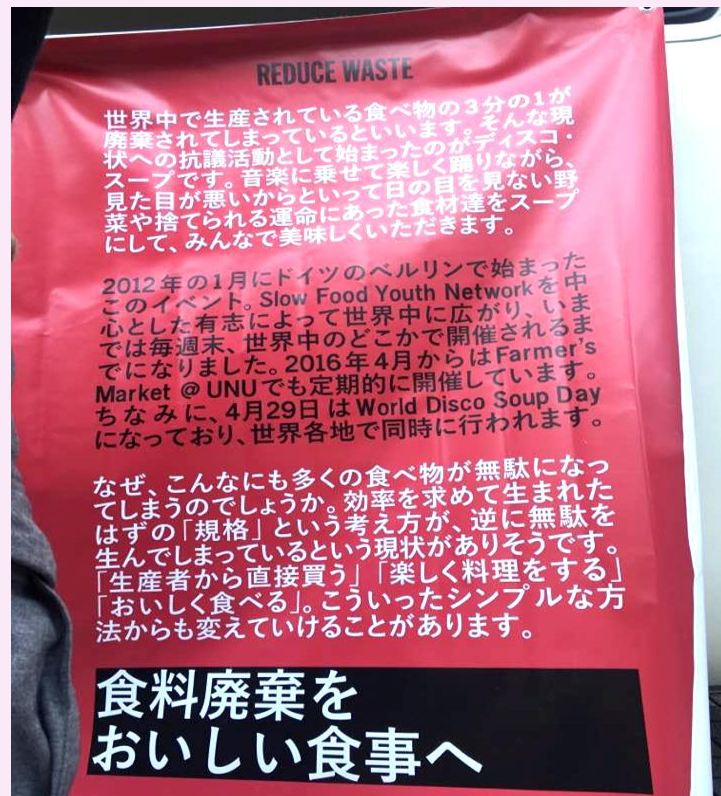
よく見る宴会の「宴の後」を撮ってみる。

この場も少し「フードロス」の話題が出たが、最近ある自治体が始めた、宴会で残さず食べよう運動「3010 (さんまる・いちまる)」が脳裏にちらつく。

宴会の食べ残し問題とは、おなかいっぱいでもう食べられないのか、話に夢中になって、おなかにスキがあっても席を立つのか（おそらく後者）。

この日はかなり、がんばった(食べた)つもり。しかし、これが現実なのだと、深夜の冷たい空気の中気を引き締めて帰る。

## 1/22 朝／イベント 〈Rethink Food〉



映画『0円キッチン』監督来日イベント、ラストはここ国連大学、ファーマーズマーケット。

肌寒いけれど晴れた屋外で監督、料理人、参加者による野性的なスープ作り体験。「美味しい、今日も生きている！」を実感した。

写真が伝えているので特に書き足すことはないが、”WASTE”という言葉にもっとポジティブな印象を持たせることはできないかと考えた。

廃棄物だから、不味そう。という捉え方から、工夫やアイデアで見違えた食事になるものであることを。

1/23 夜／カリフラワーの茎と葉  
捨てるな！注意報



「もったいない」の精神から、ますます「まるごと」Eatingに走る私（一般的には「一物全体」の考え方に通じる）。

素材をシンプルに炒めて余すことなく食べ切るアジアの炒め料理の知恵は、とても嬉しく、あたらしく映る。

昨日のファーマーズマーケットの収穫、巨大なカリフラワーの茎や葉は盲点、いえ、目立つけど当たり前のように捨てられる運命。

カリフラワーを代弁して言う。どうか捨てないで！  
炒めると、ものすごく甘くておいしいの。

1/25 朝／#foodwaste の救世主  
監督がテレビに



「フードロス」を題材に、作品の中にも登場し、一人の力では解決できない課題に体当たりの姿を見せたダーヴィド監督。来日中の交流、映画から大切なことを沢山教えて頂いた。

今朝は、先日参加した映画『0円キッチン』公開前イベント(1/12の日記参照)のオンエアを、オンタイムで鑑賞。

「人々が出会い、レシピを話し合い、新しいものを思いつく」、  
「それが一番大切なことです。」

監督の言葉に、テレビの前で拍手&乾杯！



## 1/26 朝／昨日までの三角カゴ



この日の三角カゴの生ごみは、夕食の献立分とお茶殻を合わせてこちらの量。

ネットをくるっとまとめて、この「ヨーヨー玉」サイズくらいが私ひとりの理想のサイズ感。

「ゼロ・ウェイスト」は無理でも、このくらいの量ならきっと、もっと身軽で気楽です。よね？

1/27 朝／今日の三角カゴ 主に●●のごみ



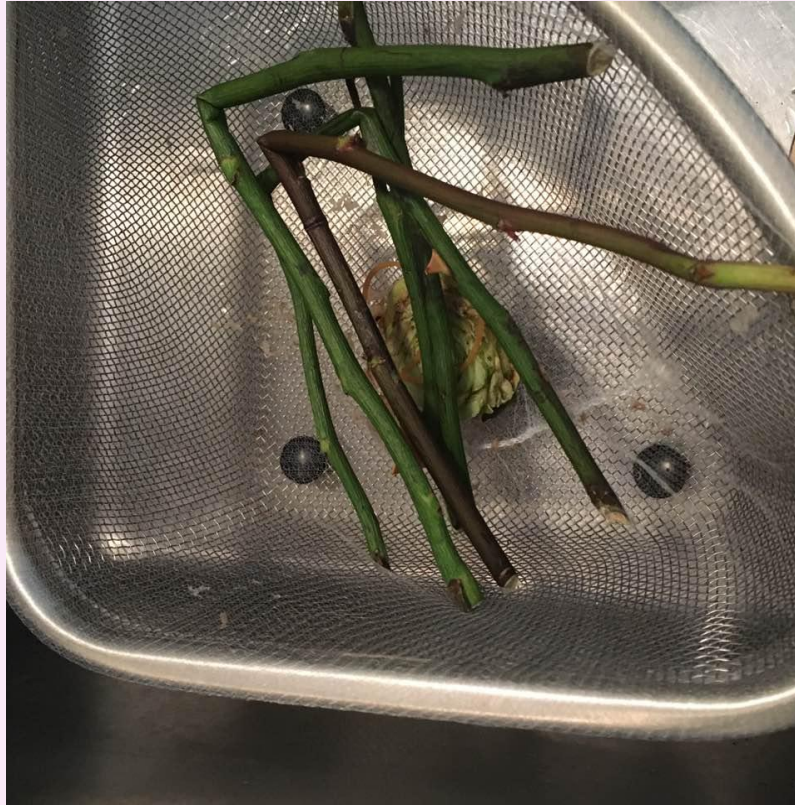
今日の命題：生きるか死ぬか。コーヒーごみ。  
(That is the question) -ハムレット

だからといって「コーヒーを飲むのがいけない」という議論は、  
コーヒー好きの私には「トイレで出すな」と同じくらい、耐えがたき  
ことだ。ここはポジティブに発想を転換したいところ・・・

基本的に、ドリップで飲むのはオーガニックやフェアトレードの粉  
なので、これを集めて何か出来ないかしら？と思案。

・・・残念ながら、今日は思案で終了。

## 2/1 朝／今朝の三角カゴ



今朝の三角カゴにはカットしたバラの花の茎と、極限まで切った、大根の根元。

命あるもの、お花も野菜と同じく生ごみになる。  
(お花=ごみという現実、受け入れたくないけれど・・・)

生きて美しく愛でた後、吊るしてドライフラワーにして、ギフトに添えて、それでも残ってしまった茎だけを、三角カゴへ。

1月末から今日まで私の部屋に「華」と、ちょっと豊かな気持ちをありがとう。

## 2/5 朝／有機大根の面取り



「面取り」をすると確かにおいしい。お年寄りへのバリアフリー、  
とも言える工夫だろう。ただし、角がもったいない。

(ここで2回目の That is the question.)

面取りを諦めたくない、そんな人はどうするか。

取った面を鍋に入れてしまうのもいいし、私なら切ったそばから  
次々と食べる、食べる。もはや「大根フードファイター」である。

料理が終わるころには、大根の消化酵素で胃腸もスッキリ、大根  
も綺麗に煮えている。めでたし、めでたし。

2/16 朝／「骨まで愛して」とはこのこと



このところ「一羽まるごと」で買う鶏料理にすっかり傾倒。

タイ、シンガポール料理の「カオマンガイ」は、肉はもちろん一緒に煮るクズ野菜（ネギ生姜）、鶏のダシまで全て活用でき、スープで風味のあるごはんも炊けて献立が完成する、究極のエコ料理。

残ったスープと手羽をジャーに入れ、翌日のランチに持っていくのもいい。

この知恵を拝借し、引き続き余すことなく頂ける鶏料理を実践したいものだ。

2/28 朝／三角カゴよ、  
暮しの中に永遠に・・・？



あっという間に、2月最終日。  
最後の三角カゴはいつものコーヒーごみ2つと、極限まで食べ切った  
キャベツの芯。

世間は卒業シーズンに突入。  
でも明日からも、暮らしは続くよどこまでも、ごみとは永遠に付き合っ  
ていくのか（ゴールは無い！？）と、卒業出来ない思いでしみじみと、  
三角カゴを見ながら3月へ旅立ちます。

「ごみライフスタイリストの三角カゴ日記」、今日までお付き合い頂き  
ありがとうございました。

## 活動後記

### 「オーガニックライフ」のこと、もう一度考えました

ルポが終了した3月、「全世界の食糧廃棄の百科事典」※1 と評される『さらば、食料廃棄 捨てない挑戦』（独語原題『Die Essensvernichter』）※2 と出逢いました。

その中の「計画的な買い物と、意識的な食生活」から以下を引用します。

—「食べ物は無駄にせず、食べる」に従いさえすればいい。人間は捨てるための食べ物を生産し、入手することに労力と費用をかけすぎる。—

「オーガニックの良さって？」 そう問われることの多い私は、今回のルポを通じ、また、この本を読んだことで、環境に・身体に・生産者に優しいだけではない、オーガニックの価値にもう一つの解を得ることが出来ました。

オーガニックの一つの価値、それはまるごと無駄なく食べきれること（皮を剥かない選択肢がある＝ズボラ人間ウェルカム！）。

「私たちにできること」がフードロスや食品廃棄削減の行動ならば、オーガニックライフスタイリストとして「私にできること」を考えたい、と日記に綴ったことで、自分自身の取組みもまた持続的にしなくてはならない、と考えたことは大きな学びだったと感じています。

※1 国際 NGO「グリーンピース」代表ブリギッテ・バーレンスによるコメント。

※2 ドイツ人映画監督バレンティン・トゥルンとジャーナリスト・作家のシュテファン・クロイツベルガーの共著。