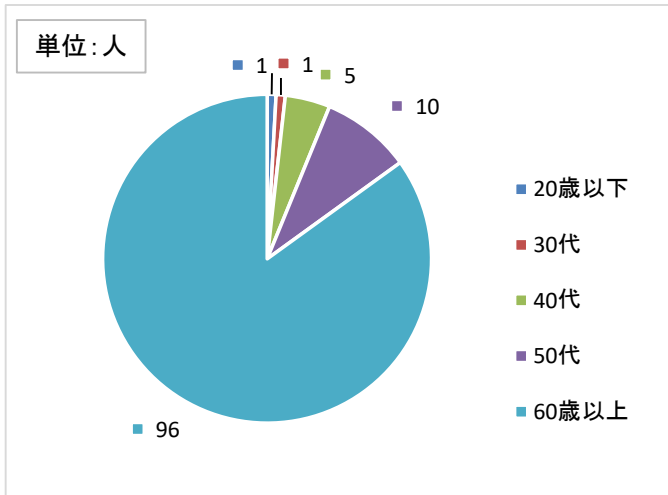


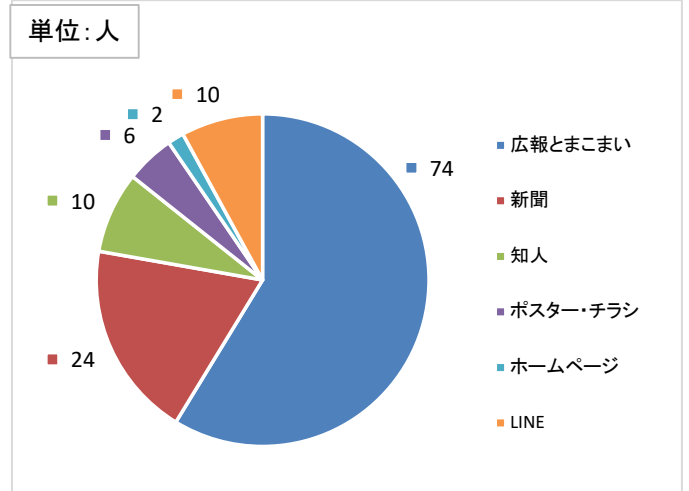
# 食材もエネルギーもムダにしない！使い切りクッキングショー アンケート結果

参加者:126名 回答:114名 回答率:90%  
開催日時:令和6年2月3日 14:00~16:00

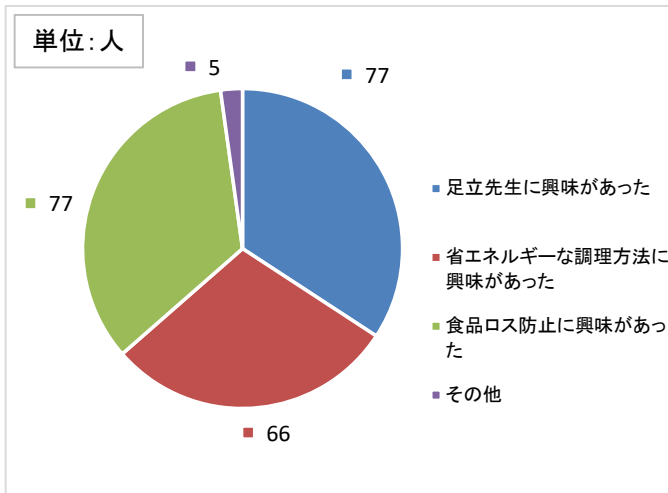
## 1 あなたのご年齢は？



## 2 このイベントを何で知りましたか？ ※複数回答可



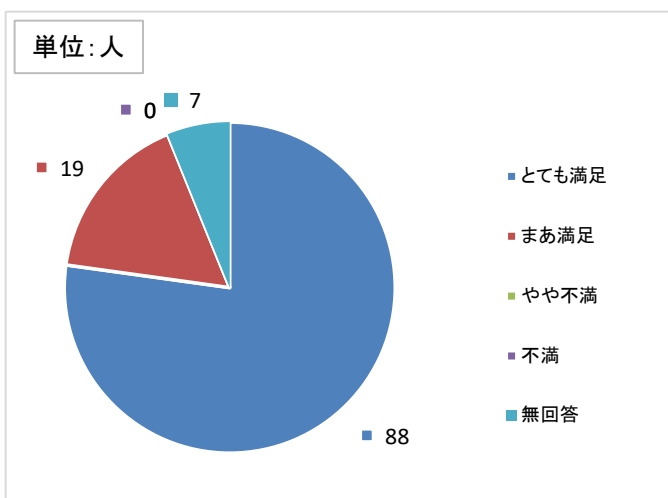
## 3 参加したきっかけを教えてください。 ※複数回答可



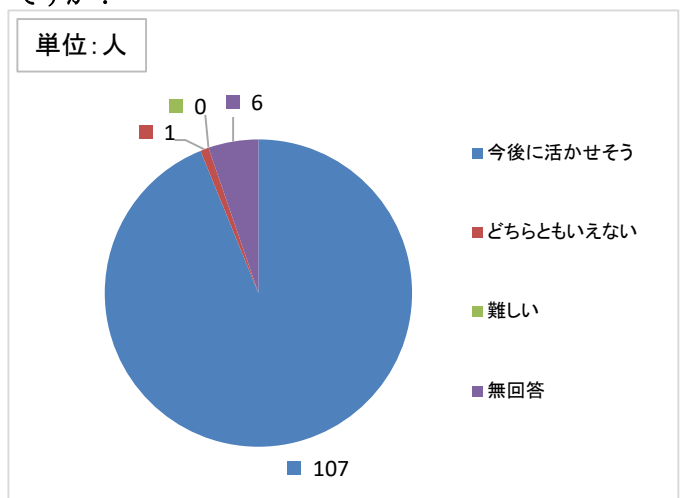
### その他

- ・ほぼ毎日、足立先生の本からのレシピを使っています。大好き！
- ・先生の時短料理に関心があった(昔のはなまるテレビで)
- ・とまチョップポイント(2)

## 4 講演内容についてどのくらい満足していますか？



## 5 今日のクッキングショーの内容は今後に活かすことができますか？



## 6 日々の料理でエコとして取り組んでいることをご記入ください。(抜粋)

- ・ブロッコリー、人参、ごぼう、里芋、カボチャ等レンジで温野菜にしています。
- ・野菜の皮はきんぴらにする為にまとまるまで冷蔵庫に置いておく。
- ・ブロッコリーの芯は味噌汁に入れてます。人参は皮を剥きません。
- ・チラシを折って箱状にして生ごみが乾いたのをゴミ袋に入れて捨てています。食品ロスをしないように心がけている(買いすぎない)
- ・下ゆでした後のゆで汁を漉し、みそ汁に使用する
- ・仕事をしているので、土日に作り置きをし、小分けに冷凍している。
- ・料理で出たゴミは肥料にするようにしています。
- ・私は家庭菜園を作っているのので、葉や根をコンポストに入れて肥料にしています。
- ・2~3回分作って(カレー等)ガス代の節約
- ・なるべく皮まで食べる。みかんの皮は干してお風呂に入れる。生ごみはコンポストに入れる。
- ・スーパーでは、前の方においてある物を取ります。
- ・鍋ぼうし(保温調理具))を使っている。
- ・野菜の皮をまとめてパックに入れてスープにします。
- ・肉料理などで余熱を利用しています。
- ・多く買わないことと、使い切ってはじめて食品が生かされると思います。
- ・野菜は皮まで使用している。煮物の汁は他の料理にも使用。2回使っている。
- ・フードロスを出さないと強い意志で臨んでいます。冷蔵庫などの在庫管理に注意してる。詰め込まない。
- ・食品ロスをなくすために量を少なめに購入している

## 7 その他ご意見・ご要望がございましたらご記入下さい。(抜粋)

### 【ご意見】

- ・楽しかったです。上からのカメラもあると見やすくてよりよいと思います。
- ・お料理メニューの紙、裏も使っているのでは？(紙の節約、紙ごみ削減)
- ・料理の手元がよく見えなかった。(抽選3名のみ試食だったため)一口でいいので試食したかった。
- ・モニターから一番遠い席に座ってしまい、あまり見えなかったのでもモニターをもう少し大きくしてほしい。
- ・2時間の講演なので、とまチョップ水もあるとよかったです。
- ・コンポストの助成が欲しいです。市民農園の拡充希望、生ごみたい肥など
- ・もう少し、短時間にしてほしい。
- ・調理場所をステージで下にしてみては？トークが楽しく2時間があっという間でした。また企画してください。

### 【感想】

- ・とても素晴らしい内容で、さっそく作ってみます。勉強になりました。
- ・具体的でわかりやすい。気付かされる事が多く、ありがたかったです。美味しい香がただよって来ました。ありがとう。
- ・とても楽しかったです。今日のこと100%できると思います！
- ・苫小牧市はいい企画をたくさんしてくれます。今年度、来年度は何を予定してますか？今からワクワクします。又、準備等してくださった関係者の方々お疲れ様です。いつも感謝しています。陰ながら応援してます。
- ・早速作ってみます。知っていることは再確認、知らないことはメモしてとても楽しく勉強になる時間でした。また、参加する機会があれば嬉しいです。
- ・(終盤に登場した)ゼロごみのお母さんが良いと思います。ご苦労様です。
- ・しめじの無駄ない切り方目からうろこです
- ・手近な材料で分かりやすい調理法で、とても参考になりました。
- ・とても参考になり、なるべくいかすようにしたいと考えました(きのこの切り方など)
- ・本当に手際の良さとおいしそうな料理に感心しました。楽しく作る様子が見られて良かったです。
- ・とても分かりやすく、すぐ実践できる料理ばかりでした。楽しく拝見させていただきました。ありがとうございました。
- ・とても春らしいサラダが素敵でした！切り方や、卵を手で割ったりというのが勉強になり早速やってみます！！
- ・料理が楽しく作れると、おいしさも倍増することを知りました。
- ・あっという間の2時間で楽しかったです。
- ・今日は本当に来てよかったと思った