

埋め立て処分場はあと約50年!

東京港内の最終処分場は、あと約50年です。更なるごみの減量やリサイクルが必要です。ごみバックンで、環境問題を一緒に考えましょう。

今号の
主な記事

- ・冬野菜の丸ごと使い切りレシピ
- ・年末年始のごみ・資源の収集のお知らせ

発行日 平成30年12月5日
編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・杉並清掃事務所・方南支所
年4回(6・9・12・3月)各5日発行



切り方ひとつで変わる！
プロ直伝、冬野菜の丸ごと使い切りレシピ

食品ロスの半分は、外食から。外でも、おいしく食べきろう。

食べのこし^{ゼロ}応援店、始動します!



「小盛りメニュー」があるなど、食品ロスの削減を推進しているお店を、「食べのこし^{ゼロ}応援店」として登録する事業がスタート。今後、区公式ホームページや区フェイスブック等で紹介していきます。登録店は、上記のステッカーが目印です！
今日のあなたにちょうどいい量を。
登録については、下記担当まで。

問 ごみ減量対策課管理係

7年連続1位!

一人1日当たりのごみの排出量
(約470g)は **23区内最少!**

ご協力ありがとうございます。

問 ごみ減量対策課事業計画係

3010ってなあに



のこさずたべよう。

サン マル イチ マル
3010運動

臨時収集します! 年末年始のごみ・資源収集のお知らせ

可燃ごみの収集日が、**月曜日・木曜日地域**の方は、**12月30日(日)に可燃ごみのみを収集します!**

対象地域以外は12月30日(日)から1月3日(木)まで収集はありません



問 杉並清掃事務所・方南支所

日本では、年間約646万トン*の食品が捨てられています。そのうちの約半分が家庭から出る食品ロスです。おいしく、簡単に。その上食品ロスが減らせたらもっといい。料理は毎日のことだから。

*農林水産省・環境省「平成27年度推計」

いつも捨ててしまう部分を食べてみたら、新鮮な味に出会えるかも… 切り方を変えたら、栄養価アップで、手間とごみが減らせる!

日本では、一人1日当たりお茶碗約1杯分の本来食べられる食品が廃棄されており、その量は世界の食料援助量の約2倍に匹敵します。

家庭から出る食品ロスの要因第1位は、**野菜の過剰除去(皮の厚むきなど)**です。今日から、「もったいない」を意識して、家計にも、地球にもやさしくて、美味しいエコクッキングを心がけてみませんか。



今回紹介する料理



料理に使った野菜の材料



料理から出た生ごみ

丸ごとしいたけのチーズグリル



＜材料＞
しいたけ(6個) ピザ用チーズ(適量) パセリ・塩・こしょう(少々)

作り方
①しいたけの軸の先は、3ミリほど切り、十文字に切れ目を入れる。
②かさの部分にピザ用チーズをのせ、こしょうをふり、グリルで焼く。(軸も柔らかく食べられます。)
③お好みで、塩をふり、パセリをちらす。



point!
ギリギリに切るのは石突のほんの2~3mmのみ!

グリーンなチキンナゲット



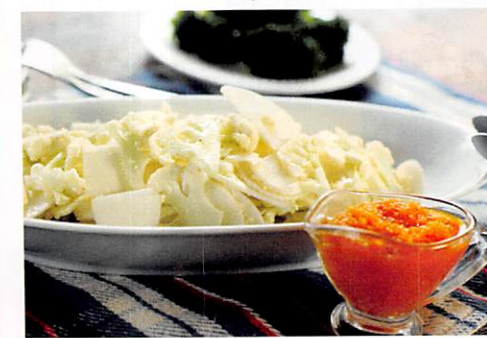
＜材料＞約18個分
カブの葉(1個分) 鶏ひき肉(200g) 厚揚げ豆腐(100g) 卵(1/2個) 塩(小さじ1/2) しょう油(少々) 薄力粉(大さじ3) しょうゆ(小さじ1)

作り方
①カブの葉を刻み、水気をしぼっておく。
②材料を全て入れ、厚揚げをつぶすように混ぜる。
③一口大に丸めて5ミリくらいに平にする。
④ひたひたの油でこんがり揚げる。



point!
料理で使用したグリーン(今回はカブの葉)を活用することで見た目も栄養価もアップ。

冬野菜のサラダ 皮ごと人参ドレッシング



＜材料＞
カブ(2個) カリフラワー(1個) オリーブオイル(小さじ2) <ドレッシング> 人参(中1本) オリーブオイル(大さじ3) はちみつ(小さじ1) 酢(大さじ2) 塩(小さじ1/4) こしょう少々

作り方
①カブは皮ごと薄切りに、カリフラワーも生で薄切りにしてサラダに。
②人参は皮ごとすりおろし、調味料を加えてドレッシングに。



point!
カブも薄切りにすれば皮ごと食べられます! カリフラワーの芯は下のアヒージョに。

ブロッコリーとカリフラワーの芯のアヒージョ



＜材料＞
ブロッコリーの芯(1個分) カリフラワーの芯(1個分) オリーブオイル適量 にんにく(1片分) 塩(少々) 赤唐辛子(1本) 粗びきこしょう(少々)

作り方
①芯のところだけを2センチ角に切る。
②①とにんにくのみじん切り、塩・粗びきこしょう、赤唐辛子を入れ、オリーブオイルを注ぎ、じっくりと火を入れる。



point!
芯を捨てるのはもったいない! ニンニクとオイルの香りで芯だと忘れらるくらい甘くておいしい。

輪っかなりんごステーキ バニラアイス添え



＜材料＞
りんご(1個) バター(10g) グラニュー糖(大さじ1~2) (お好みでアイス、ナッツ等)

作り方
①りんごを輪切りし、種と枝を取り除く。
②フライパンに、バターとグラニュー糖を溶かす。
③輪切りりんごをソテーする。



point!
りんごは皮ごとが鉄則! カリウム2倍・ビタミンは4倍。輪切りにすれば、ごみは、種と枝だけ!