

**ごみ減量で地球を守ろう!**  
東京湾内の新海面処分場は、23区の最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、未来のために、一人ひとりができることから始めてみませんか。  
◎夏野菜をおいしく食べきるランチレシピ  
◎フードドライブの受付窓口が増えました!  
発行日 令和元年6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



**プロに教えてもらう!  
夏野菜をおいしく食べきるランチレシピ**

日本では一人1日当たり、お茶わん1杯分(約140g)の食べ物が捨てられていることを知っていますか? 「え、こんなところ食べられるの!? いつもは捨てていたわ。」という驚きの声を多数いただき、大好評の「食べきりレシピ」。  
今年度は、連載でお届けしていきます! おいしく食べてもったいないを無くそう。

【問い合わせ先】 ●ごみ減量対策課・環境課 阿佐谷南1-15-1 (杉並区役所) 電話 03-3312-2111 (代表) →次頁へ

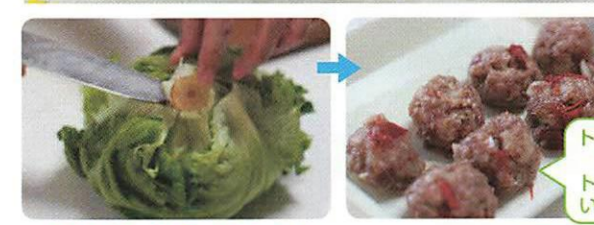
ごみバックン配布協力店舗(順不同): サミットストア(和泉店、久我山店、高井戸東店、西永福店、妙法寺前店) 生活協同組合コープみらい(荻窪店、上井草店、松庵店、

日本では、年間643万トン(\*)の食品ロスがでています。家計のために、地球のために、買物や料理の仕方、食べ残しを減らすなど、ちょっとした工夫で「もったいない」を減らしませんか。  
\*農林水産省・環境省「平成28年度推計」

**レンジで3分! レタスのレンジ焼売**  
～緑のきゅうりポン酢と赤いトマトポン酢添え～



このレシピを考えたのは...  
管理栄養士  
沼津 りえ先生  
区内で料理教室「COOK会」主宰



夏が旬のレタス。丸ごと1個買って、使い切れないときには、レンジで簡単、レタス焼売に。野菜で作る自家製ポン酢をつけて。  
トマトポン酢から出たトマトの皮をいれてもOK  
【材料】8個(2人分)  
玉ねぎ(約1/4個)、豚ひき肉(100g)、塩(小さじ1/4)、コショウ(少々)、片栗粉(小さじ1)、ごま油(大さじ1/2)、オリーブオイル(大さじ1/2)、生薬(皮ごとみじん切り 薄切り2枚分)、レタス(約4枚)、グリーンピース(4個)  
\*作り方\*  
①玉ねぎを粗みじん切りし、レタス以外を全て良く混ぜ、まるめる。  
②①をレタスで包む。  
③グリーンピースをトッピング。  
④耐熱皿に並べ、ラップをかけレンジ(600W)で3分加熱する。

アレンジ無限大!  
赤いトマトポン酢  
ポン酢は、冷しゃぶや冷製パスタなどに、アレンジは無限大! トマトの酸味がポン酢風に。  
\*作り方\*  
①トマト1個をまるごと皮ごとすりおろす。  
②しょうゆ(大さじ1/2)を加え混ぜる。

緑のきゅうりポン酢  
\*作り方\*  
①きゅうり1本を皮ごとすりおろす。  
②酢(大さじ1)、塩(小さじ1/2)を合わせる。

**ズッキーニと蟹のサラダ**

夏に美味しいズッキーニは生のままでも食べられます。ブロッコリーは茎まで丸ごと使い切り!



【材料】(2人分)  
ズッキーニ(1本)、ズワイ蟹(缶詰)(60g)、マヨネーズ(大さじ1)、レモン(1/4)、塩(ひとつまみ)、お好みで盛り付け用(バルサミコソース、コショウ、オリーブオイル)  
\*作り方\*  
①ズッキーニを千切し、ライサーであるし、塩を混ぜておく。  
②ズワイ蟹とマヨネーズを混ぜ、レモンを絞る。  
③①と②を混ぜる。

**ブロッコリーの丸ごとパスタ**

このレシピを考えたのは...  
食べのこしO店舗  
イタリアンCLO(荻窪) 岡部シェフ



【材料】(2人分)  
ブロッコリー(1/2個)、パスタ(120g)、オリーブオイル(大さじ2)、ニンニク(小さじ1)、パン粉(オープンでこんがり焼く)  
\*作り方\*  
①鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ香りを出す。  
②お湯に塩ひとつまみとブロッコリーを入れ、クタクタになるまで煮る。  
③パスタをゆでる。②のブロッコリーをつぶしてソースにして、パスタに絡める。  
④皿に盛り付け、カリカリに焼いたパン粉をまぶす。

\*6月の環境展(区役所1階ロビー、6月17日~21日)で「食べきりレシピ」を配布します! (問)ごみ減量対策課管理係

**家庭から出る食用油の回収をはじめました!**

ペットボトル等に入れて持ってきてね!

詳しくは  
区公式ホームページ「食用油」で検索!

回収拠点

- ごみ減量対策課
- 杉並清掃事務所
- 杉並清掃事務所方南支所
- 杉並清掃事務所高円寺車庫
- 環境活動推進センター

回収された食用油

※賞味期限の切れた未使用の油の回収もしています。

(問)ごみ減量対策課事業計画係

知っていますか? 高齢者(65歳以上)や障害のある方だけの世帯に「粗大ごみ運び出しサービス」を行っています。

①まず管轄の清掃事務所へ問い合わせしてみよう!

お問い合わせ先(管轄の清掃事務所へ)

- 杉並清掃事務所 ☎ 03-3392-7281
- 方南支所 ☎ 03-3323-4571

※家から運び出せるかを下見に行き、収集日を決めます。(引越し及び大量排出の場合は、お断りすることがあります。)

下見の日

運び出し当日

②採寸をして金額をお伝えします。  
③回収の日をご案内します。

④職員が、家の中から外まで運び出します。  
⑤軽トラックで粗大ごみ中継所へ。

杉並清掃事務所方南支所  
清掃レンジャーの3名  
(問)杉並清掃事務所・方南支所

お知らせ 杉並区の資源回収車両は下記のステッカーが目印です。

杉並区清掃事業

杉並区で資源(びん・かん・古紙等)の回収を委託しているトラックには、ボディの前後または横に上記のステッカーが貼ってあります。資源回収へのご協力、ありがとうございます。

杉並区の古紙収集運搬車

(問)杉並清掃事務所・方南支所

☆この「清掃情報紙ごみバックン」を読み終わって処分する時は、古紙(雑がみ)として資源回収にお出しく下さい。

成田東店、西荻店) ピーコックストア(阿佐谷店、井荻店、久我山店) 東急ストア(高円寺店) 西友(阿佐谷店、高円寺店、下井草店、浜田山店、富士見ヶ丘店、高井戸東店、西荻窪店)

ご家庭で使い切れない食品を、フードドライブ※へ  
6月から、未利用食品の受付窓口が増えました!

※家庭で使い切れない食品(未利用食品)を集めて、福祉団体等(区内の子ども食堂や、杉並区社会福祉協議会等)に寄付する活動

受付窓口 地域区民センターでも開始!

- 各地域区民センター ※改修工事のため、西荻地域区民センターを除く
- ごみ減量対策課
- 杉並清掃事務所
- 環境活動推進センター
- 杉並清掃事務所方南支所

※受付対象食品など詳しくは、区ホームページ「フードドライブ」で検索!

集めた食品はどう利用されているのかな?  
～子ども食堂「桃井・みんな de 食堂」へ取材に行ってきました!～

★子ども食堂とは... 学校でもない、家庭でもない、食を通じた地域の居場所です。個人や地域の団体が、ボランティアで運営しています。

①フードドライブで集めた食品の中から、今回はお米やそうめん、調味料などを使います。

②調理は、自主グループ「おこの台所」のみなさんが担当。

③60名以上の参加者の分を、てきぱきと盛り付けて...

④本日のメニューが完成!

⑤近所の親子や高齢者の方が集まって、和気あいあい、楽しい時間に!

誰かにおいしく食べてもらえたら、あげた人も、もらった人もどちらもHAPPYに。

(問)ごみ減量対策課事業計画係