



おうち

家庭で実践しませんか！



残さず食べよう！30・10（さんまる・いちまる）運動

せっかく買った食材、食べないまま捨てていませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大により、その後、家庭での食事が増えた方（ご家族）が多いのではないのでしょうか。

冷蔵庫にある食材を上手に使うって食品ロスを減らしましょう！

まだ、食べられるのに捨ててしまう食べ物

は、**2023年度**の調査によると、全国で約**464万トン**、そのうち家庭の廃棄は**233万トン**で、直接廃棄と食べ残しが**85%**です。皆さんのご家庭ではいかがですか？



毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデー

期限切れなどによる食品ロスを減らすため、冷蔵庫の中にある消費期限・賞味期限の間近な食材から使い、冷蔵庫の中をすっきり、クリーンにしましょう。

毎月10日はもったいないクッキングデーにしませんか？

捨てられがちな野菜の皮や葉の部分を使用することで、捨てられてしまう部分を減らし、皮からとれる高い栄養を摂取することができます。

できるだけ廃棄しない工夫をすると加食部分が約**10%**も増加するそうです。

今まで捨てていた野菜の皮や茎を使って、エコに料理しましょう。

野菜丸ごとレシピや余りがちな食品をリメイクしながら、廃棄をしない「もったいないクッキング」をしましょう。

捨ててしまう、もったいない生ごみはありますか？



ニンジン（人参）は良く洗って皮をむかないで食べましょう。



ブロッコリーは固い皮を除けば、芯の部分も食べられます。



裏面もご覧ください。



家庭の食品ロスを削減する 目からウロコのアイデアがあります！



買い物をするとき・食材をチェック

1. 買いすぎない工夫・買い物の回数を減らす。
買い物の回数が多いと「衝動買い」「ついで買い」も増えるので回数を減らす。
2. 一週間分の献立を考えて、食材をメモに書き出し、必要な分だけ、まとめて買い物をする。
(買い物の前には冷蔵庫・冷凍庫の食材チェック)
3. 利用予定を考え、期限表示を知って賢く買う。

食材を長持ちさせる保存方法

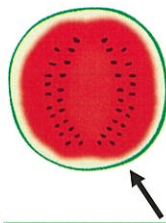
- *野菜は、冷凍、茹でるなどの下処理をしてストックする。
- *キャベツは、芯を少しくりぬき、キッチンペーパーを詰め込み、ポリ袋に入れて、芯を下にして冷蔵保存する。
- *大根は、葉っぱを切り落とし、適当な長さに切り分けてラップに包み、頭側を上にして立てた状態で冷蔵保存する。
- *もやしは、袋の両面にようじで2か所穴をあけ、野菜室でなく、冷蔵庫で立てて保存する。

【使いきり】

スイカの皮の活用・生ごみの削減

夏の味覚「スイカ」の皮は厚く、生ごみが大量に出ますが、薄緑の部分は下記のようにするとおいしくいただけます。

1. 薄く切り、浅漬けにする。
2. ツナ、コーンなどを混ぜサラダにする。
3. 千切りにして、他の野菜と炒める。
4. すりごま、だし醤油と混ぜ、ごま和えにする。



薄緑の部分

家庭で食品を扱うとき

1. 食品の保存は適切にしましょう。
*食品は、記載された保存方法です。
2. 食材は上手に使い切りましょう。
*残っている食材から使う。
*作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫をする。
3. 食べきれぬ量を作りましょう。
*健康や、食べる家族の予定などにも配慮し、食べきる。

もったいないクッキングを！

残り物のおかずは・別の料理にアレンジ

- ◇ひじきの煮物は…いなりずし、おにぎり炊き込みご飯、コロッケの具にする。
- ◇大根の皮、ニンジンの皮は…きんぴらに。
- ◇りんごの皮は酢を入れてりんご酢にする。
- ◇残った野菜で…具だくさんみそ汁、焼き飯、野菜スープ、春巻きにする。

野菜の皮などを使って・工夫を

◇チジミ風薄焼きはどうですか？

ダイコンやニンジンの皮を千切りにして、玉ねぎやニラなどを加え、小麦粉、片栗粉、鶏がらスープの素などを混ぜフライパンで焼く。

◇かき揚げはどうですか？

ダイコンやニンジンの皮を千切りにして、玉ねぎや卵などを加え、水に溶いた小麦粉と混ぜ、油でかき揚げにする。



工夫の生活

毎日の多忙な生活の中で、手作りの料理をすることは、大変ですが、いろいろな工夫をしながら、できるだけ廃棄をしない、心にやさしい、家庭料理を作る挑戦をしませんか？

問合せ先 東御市ごみ減量3R推進委員会（ごみ減量アドバイザー・環境PR班）
事務局 生活環境課クリーンリサイクル係
（連絡先）（東部クリーンセンター内）TEL・FAX 63-6814