



食品ロス削減特集号

お問い合わせ 環境課ごみ・リサイクル係
☎042-378-2111
(内線262、263、265)
☎042-378-3310
✉kankyuu@city.inagi.lg.jp

広報



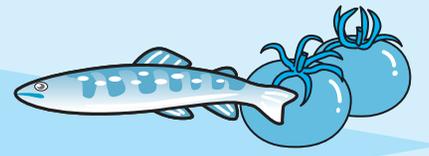
ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
◀メール配信サービス(登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください)

市役所(代表) ☎042-378-2111
平尾出張所 ☎042-331-6346
若葉台出張所 ☎042-350-6321
開庁時間 午前8時30分~午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 ☎042-377-4781



MOTTAINAI!



みんなで食品ロスを減らしましょう!

1 「食品ロス」とは?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

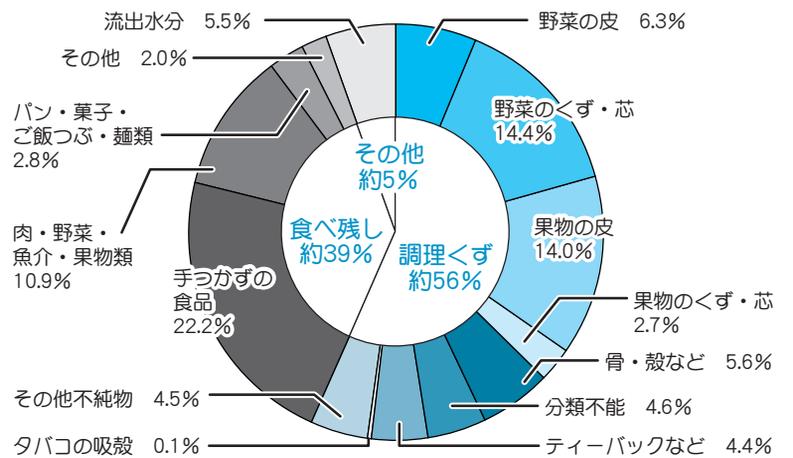
日本では、年間約1,700万トンの食品廃棄物が廃棄されています。このうち、食べられるのに捨てられている「食品ロス」は年間約500~800万トンにも及びます。「食品ロス」のうち、約半分は家庭から排出されたものです。



▲果物の皮・野菜くず

2 「食品ロス」の現状

家庭から出される生ごみの内訳



(※出展・平成19年度 京都市「家庭ごみ組成調査」より)

家庭における食品ロス発生の原因

- 皮を厚くむきすぎたり、脂っこい部分などを調理せず必要以上に取り除いたりすること
- 作りすぎて食べ残された料理
- 冷蔵庫などに入れたまま期限切れとなった食品



3 「期限切れって?」賞味期限と消費期限

全ての加工食品には、賞味期限または消費期限のどちらかの期限が表示されています。

賞味期限とは

定められた方法により保存した場合において、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限です。

つまり、**おいしく食べることができる期限です! この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。**

(スナック菓子、カップめん、缶詰など)



消費期限とは

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限です。

つまり、**期限を過ぎたら食べないほうが良いのです!**

(弁当、サンドイッチ、惣菜など)



4 「もったいない」を意識して

一人一人が「もったいない」を意識して、食品ロス削減のために、できることから始めましょう。

- 賞味期限を正しく理解しましょう。
「賞味期限」はおいしく食べることができる期限です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。
- 買い物は必要に応じて行いましょう。
必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。買い物に出かける時は、事前に冷蔵庫の中をチェックしましょう。
- 調理で作り過ぎない、余ったら作り変えましょう。
食べ切れなかった場合は他の料理に作り変えたり、捨てられてしまうものを利用するなど、献立や調理方法(エコレシピ、詳細は2面をご覧ください)を工夫しましょう。



5 食べ残し食品活用例

- 肉じゃがが残ったら、肉じゃがコロッケを作る
- コンソメ味のスープが余ったら、翌日にカレー粉を入れてカレースープ、またはトマト味にする
- クリームシチューが残ったら、ご飯かマカロニにかけてドリアかグラタンにする

- 鍋が残ったら、汁の味を変える(塩ベース⇒しょうゆベース)
- 炒め物が余ったら、春巻きの皮で包んで春巻き揚げにする
- 残ったギョーザの皮に玉ねぎ、ピーマン、ハムの切れ端をのせ、ケチャップ・チーズをかけてオープンで焼く(ミニピザ)

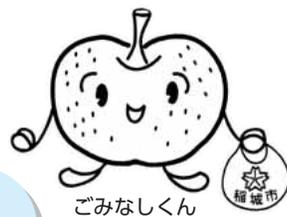


エコレシピ大公開 ~応募されたレシピ紹介~

市民の皆さんに、より一層のごみ減量にご協力いただき、きっかけづくりの一つとして、毎日の料理の中で捨てられてしまう野菜や果物の皮や芯などを有効活用したアイデア料理や、残った料理をリメイクするレシピを募集しました。応募いただいた作品の中から4点ほどご紹介します。ぜひ参考にいただき、あなた自身のエコレシピ考案にお役立てください。



どれもみんな
エコだよね~!



時間も費用も
かからなくてスゴイね!

梨のお漬物 大丸地区在住 内山様

アピールポイント

テレビ番組でも取り上げられた梨のお漬物です。漬けておけば日持ちもするし、残りものモナシ!! 梨を1回でまるごと使い切るエコレシピです。梨の甘さとさっぱりした甘酢の相性がぴったりです。漬物のような、サラダのような…梨のシャキシャキした食感がとってもおいしいです。

材料 (5人分)

- ※調味料 めんつゆ…… 50ml
- 純米酢…… 50ml
- 砂糖…… 大さじ1

調理コスト(1人前) 300円
(B級の梨使用)
調理にかかる時間 20分

作り方

- ①梨は半分に切り、更にそれを縦に4等分にし、皮をむいて横に置き、端から薄切りにしていく(梨1個使用)
- ②ボールに※の調味料を沸騰させてから入れ、よく混ぜる

おいしく作るポイント

2~3時間漬けるだけでもおいしく食べられますが、半日~漬けた方が味がしみます。



鮭の中骨圧力鍋煮 向陽台地区在住の方

アピールポイント

鮭の骨ごと食べられてカルシウムを十分に摂ることができます。また、冷凍小分けしておくと、みそ汁や鍋などの具としても良い出しが出ておいしいです。

材料 (10人分)

- 鮭の中骨…… 5尾分
- ★酒…… 1/2カップ
- ★塩…… 小さじ1~2杯
- ★水…… 1/2カップ

調理コスト(1人前) 20円
調理にかかる時間 30分

作り方

- ①鮭の中骨を圧力鍋に入れ、★を投入してコンロにかける
- ②中火で炊いて圧力が上がったから25分弱火で煮る
- ③火を止め圧力が自然に下がったらふたをあける

おいしく作るポイント

鮭の種類により塩加減を決めます。あまり塩をきかせ過ぎないほうが良いです。



ホタテじゃないのエノキなの 向陽台地区在住の方

アピールポイント

ジューシーでやわらかく、まるでホタテのソテーのよう。少ない食材で食卓のメインとなる一品ができます。

材料 (2人分)

- エノキの根元…… 1袋分
- 薄力粉…… 適量
- サラダ油…… 少々
- バター…… 少々
- 塩…… 少々
- しょうゆ…… お好みで

調理コスト(1人前) 30円
調理にかかる時間 5分

作り方

- ①エノキの根元を厚さ1cm程に2切れくらいカットする(バラバラにならないように注意)
- ②①でカットしたエノキに薄力粉をまぶす
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、両面焼き色が付くまで焼く
- ④塩で味付け、風味付けにバターを投入、お好みでしょうゆをたらす
- ⑤盛りつけて完成!

おいしく作るポイント

食べる直前に調理しアツアツをいただきます。



根菜の皮のあんかけにゆうめん 東長沼地区在住 斎藤様

アピールポイント

普段捨ててしまうような根菜の皮も、だして煮ればおいしくいただけます。温かいにゆうめんどうぞ。

材料 (2人分)

- 人参の皮…… 1本分
- 大根の皮…… 1/2本分
- しいたけ…… 3個
- そうめん…… 2束(約100g)
- ☆だし汁…… 3カップ
- ☆醤油…… 大さじ1と1/2
- ☆酒…… 大さじ1と1/2
- ☆塩…… 小さじ1
- 片栗粉…大さじ1 / 酢……適量
- 水……大さじ1 / 辛子…適量

調理コスト(1人前) 50円
調理にかかる時間 10分

作り方

- ①根菜の皮は3cm長さの千切りに、しいたけは石突きをとって短冊切りにする
- ②そうめんを茹でる
- ③鍋に☆と根菜の皮、しいたけを入れて煮る
- ④材料がしんなりしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける
- ⑤そうめんを器に盛り、④をかけて出来上がり! お好みで酢や辛子も合います

おいしく作るポイント

根菜の皮は、あらかじめレンジで1分ほど温めるとゆで時間を短縮できます。

