

みんなではじめる 生ごみダイエット

43%

平成23年度に、札幌市の家庭から
出された燃やせるごみの量は、
約252,000tで、
そのうち生ごみは約109,000t。
43%を占めています。



生ごみの組成は、料理を作る過程で発生する「調理くず」が約6割。「食べ残し」が約2割、「未開封品」が約1割となっており、どれも普段の生活の中でほんの少し気をつけるだけで、すぐに減らすことができます。生ごみを減らすためには、一人ひとりの行動が大切です。日々のライフスタイルを見直して、この機会に生ごみダイエットに挑戦してみましょう。



発行 / 札幌市環境局環境事業部 ごみ減量推進課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
TEL.011-211-2928 FAX.011-218-5108



料理の達人が考える生ごみダイエットレシピ 北海道で活躍する料理の達人たちが、簡単でおいしい「生ごみダイエット」料理に挑戦!



有限会社スパイス・ゴーゴー 札幌らっきょ 店主
代表取締役 イデゴウ

10年間ホテルでのホールサービスを経験。更に2年間洋食レストラン支配人を歴任し、札幌等にスープカレー専門店「らっきょ」をオープンする。依頼殺到のスープカレー料理教室の講師としても活躍。各種商品開発も手掛け、北海道ではTVCMでもお馴染みとなる。2011年に初のレシピ本「55品のスパイスレシピ」も発刊。

ご家庭の冷蔵庫にある物でエコスープカレーを!

野菜たっぷりの
スープカレーはおいしさ
だけでなく、栄養分も豊富です!
彩りも鮮やかで食欲をそそります。
是非ご家庭でも
作ってみてください!

材料が無い場合は冷蔵庫にある野菜や
お肉、魚介類など、スープカレーは
余った食材何でも合います!



※写真はイメージです。

材料4人分

タマネギ	1個(中)
ピーマン	2個
ナス	1本
ニンジン	1本
サラダ油	大さじ1
クミン(w)	小さじ1
シメジ	1パック
豚バラ肉	300g
水	7カップ(1,400ml)
市販のスープカレーペースト	2袋(4人前)

※クミン(w)の(w)はホールスパイスの意味です。

- 作り方**
- ① タマネギは皮をむき上下を落とし、半分にカットした後スライスする。ピーマンの上部を落とし、細切りにカットする。ナスはヘタを取り、食べやすい大きさにざく切りする。ニンジンも上部を落とし、皮のままナス同様食べやすい大きさにざく切りする。
 - ② 鍋にサラダ油を入れ、クミン(w)を入れた後①を入れ炒める。
 - ③ シメジを石づきが付いたまま手でほぐし、食べやすい大きさにカットした豚バラ肉と一緒に②に入れサッと炒める。
 - ④ ③のフライパンに水を入れ、沸騰したらいったん火を止め、市販のスープカレーペーストとオイルを加えて混ぜながら溶かす。
 - ⑤ お好みの具材(写真はゆで玉子※レシピ外)をトッピングしてご飯(※レシピ外)を盛りつけ完成です。

※辛さは好みで入れてください。



トウクッキング株式会社
代表取締役 小笠原登志子

札幌市在住の料理研究家。40歳の頃に、カルチャースクールの料理講座で、一流料理人のアシスタントとして働きながら和食、洋食、中華のそれぞれの料理について本格的に勉強を始める。現在は、フリーペーパー「クッキング」のレシピ監修や食に関する講演など幅広く活躍中。テレビ、ラジオ番組への出演も多数。札幌ベルエポック製菓調理専門学校副校長として、若きシェフ、パティシエの指導にあたる。

お腹すっきり「白菜の茎の甘酢漬け」

白菜や
にんにくに含まれる
食物繊維が便秘を、
にんにくに含まれるビタミンAが
肌荒れや風邪を予防し、
赤唐辛子に含まれる
辛味成分カプサイシンが
脂肪を燃焼すると
言われています。

白菜は茎の部分だけを使って調理しました。
手軽に作れるあっさり風味の一品です。

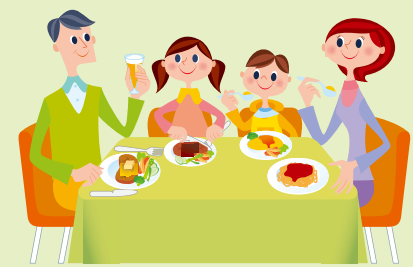


※写真はイメージです。

材料2人分

白菜の茎	6~7枚分(400g)
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2
しょうが(千切り)	2~3枚
赤唐辛子(種を取り輪切り)	1/2本
にんにく(千切り)	小1/3本(30g)
砂糖	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ2

- 作り方**
- ① 白菜の茎は5cmの長さに切って幅4mmの細切りにし、塩でもみさっと水洗いして水気を切る。
 - ② フライパンにサラダ油を熱してしょうがと赤唐辛子を炒め、香りが立ったらにんにくを加えて炒める。
 - ③ ②に合わせたAを加えて煮立て、①の白菜にかけて混ぜ合わせ、冷やす。



みんなではじめる
生ごみ
ダイエット
キャーペー!

ワケラレ(ごみの分別) ヘルベルト(ごみの減量) リサラ(リサイクル)
「さっぼろミーゴス」

生ごみ減量レシピ集
食材を最後まで無駄なく食べきるための
「使い切り」・「食べ切り」レシピ満載!!

