

目指せ1人1日廃棄ごみ400g以下



# みんなで実践!

お手軽

# 生ごみ減量術

市は、市民1人が1日に出すごみの量を400g以下と定め、減量に取り組んできました。昨年度は1人1日412gとなり、目標達成まであと一歩です。この連載では、家庭から毎日のように出る「生ごみ」の効果的な減量法を紹介。簡単にできるので、早速今日から始めてみましょう!

このページに関するお問い合わせは、  
ごみ減量推進課 ☎211-2928

## 第2回 ごみを出さずに料理を作ろう!

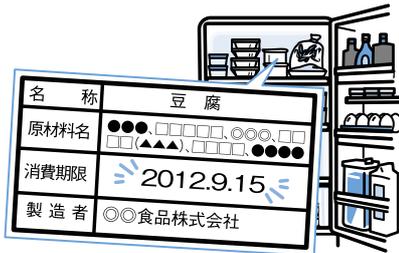
まずこれ  
**鉄則**

### 食材を買い過ぎない

生ごみのうち、約10%は手つかずのまま捨てられた食材、約20%は食べ残しといわれています。買い過ぎず、食べ切れる分だけを調理することが大切です。

#### 冷蔵庫をチェックしてから買い物へ

冷蔵庫に消費期限が間近な食材は入っていませんか。その食材を優先的に使うことを考え、買い物に行きましょう。

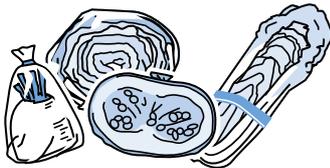


ポイント  
**01**

買い出しが必要な食材をメモ用紙に書いて買い物に行こう。

#### 食材を使い切ることを考えて買おう

野菜は丸ごとではなくカット野菜を買うなど、1~2回の食事で食べ切れる量を買きましょう。



ポイント  
**02**

野菜の種類によっては、ゆでる・刻むなど「下ごしらえ」した状態で冷凍すると便利なものも。購入日と冷凍した日を書いておこう。

#### 料理教室講師の方に聞きました



料理のレパートリーを増やすことで、家にある食材を組み合わせることで、食べ切ることができるので、ごみを減らすことにつながります。また、食べ忘れを防ぐために、食品の保存の際は透明の容器に入れるなど、ちょっとした工夫でごみの減量ができますよ。

消費者協会などで  
料理の講師をしている **中村和子**さん

食材を残さず使い切る

### 簡単レシピを紹介

だしを取った後の昆布や花かつおなど、捨ててしまいそうな食材も、ひと手間加えるとおいしい料理にごみとして捨てる前に少しだけ工夫してみませんか。

#### 歯ごたえが癖になる ▶ だし昆布でつくだ煮

- ①だしを取った後の昆布(100g)を2cm×1cmに切る。
- ②しょうゆ(大さじ2)、みりん(大さじ1.5)、砂糖(大さじ1.5)、蜂蜜(小さじ1)、酢(小さじ1/2)、だし汁(50ml)を入れる。
- ③弱火で煮詰め(圧力鍋を使うと約10分)、程よい軟らかさになったら完成。



#### ビタミンやミネラルが豊富

#### カボチャの種でおつまみ・おやつ

- ①種を洗い、天日干しにするか、電子レンジ(500W)で10分程度加熱し、よく乾燥させる。
- ②オリーブオイルでカリカリになるまで炒める。
- ③塩・こしょうで味付けて出来上がり。



#### ごはんのおともに ▶ 花かつおでふりかけ

- ①だしを取った後の花かつお(50g)を布巾などで包んで水気を取り、電子レンジ(500W)で3~4分加熱して乾燥させる。
- ②ボウルに入れて粉々にし、しょうゆ(小さじ2)、白炒りごま(小さじ2)を混ぜる。
- ③レンジでさらに1分加熱し完成。



### みんなで始める生ごみダイエットキャンペーン 生ごみを減らす料理のレシピを大募集

食材を無駄なく食べるための、「使い切り・食べ切り」レシピを募集。入賞者には生ごみ処理機などを進呈するほか、後日開催するイベントなどでレシピを公開・展示します。

応募方法料理名、材料・分量、調理方法、住所・氏名・年齢・電話番号を記入した用紙に、完成写真を添えて10/9(火)(必着)までにごみ減量推進課(市役所12階/1号)へ持参、送付。1人何点でも可。ホームページからも申し込み可。

問い合わせ先市コールセンター ☎222-4894

HP [www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi](http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/namagomi)

