

生ごみ3R リデュース リユース リサイクル で楽しくごみ減量、エコな暮らし!



リデュース (Reduce)

生ごみを出さない! 作らない!

● 無駄なものは買わない!

スーパーで食材をたくさん買すぎてしまうと、消費期限が切れて無駄になってしまい、ごみが増えてしまいます。

買い物をするときには…

ポイント1



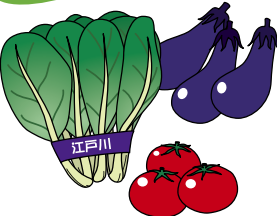
冷蔵庫の中身をよく確認してから。

ポイント2



食材は必要な分だけ買う。

ポイント3



包装の少ないものを選ぶ。

● 作り過ぎない! 食べ残さない!

せっかくの料理も、作り過ぎて捨ててしまうともったいないです。食べ残しがなくなれば、生ごみが約3割も減ります。



● ギュッとひとしぼりで生ごみダイエット

燃やすごみの約半分は生ごみで、その約8割は水分です。水分を減らして軽くし、臭いも防ぎましょう。



生ごみの水切りアイデアの1つとして、家庭で不要になったCDを使えば、生ごみに触れずに簡単に水切りができるよ。

リユース (Reuse)

生ごみとして捨てていた食材を使おう!

● 今日からできるエコ・クッキング♪

何気なく捨てている野菜の皮や葉などが、実は一番栄養がありおいしい部分です。野菜を無駄なく使い切ると、生ごみも減り、栄養もまるごといただけます。

ヘルシーな節約料理で、おいしいおかずに変身させてみましょう。

レシピ1

捨てないで! 大根の皮のきんぴら



材料 (2~3人分)

大根の皮 ……………大根1本分
かつおぶし ……………1パック
しょうゆ ……………大さじ1
みりん ……………大さじ1
砂糖 ……………大さじ1
ごま油 ……………適量

- ①大根の皮を5cm程度の長さに細切りする。
- ②フライパンを熱して、ごま油を入れ、大根の皮を炒める。
- ③少ししんなりしてきたら、砂糖をふり入れて炒める。
砂糖がとけたら、しょうゆとみりんを加えてさらに炒める。
- ④かつおぶしを入れてひと混ぜし、弱火にして10分ほど味をなじませてから火を消す。
- ⑤水分が飛んで香ばしい香りがしたら、できあがり★

レシピ2

大根の皮と葉で作るミルクスープ



材料 (2人分)

大根の皮 ……………大根3cm分
大根の葉 ……………3cm
ベーコン ……………2枚
鶏がらスープの素 ……………大さじ1
水 ……………200cc
牛乳 ……………200cc
塩・こしょう ……………少々
サラダ油 ……………適量

- ①大根の皮は細切り、葉は食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋を熱して、サラダ油を薄めに敷き、ベーコンを炒める。
- ③大根の皮と葉を入れる。油が回ったら、水200ccと鶏がらスープの素を入れる。
- ④沸騰したら、弱火にして牛乳200ccを入れる。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえたら、できあがり★

にんじん・じゃがいもなどの野菜の皮で作っても美味しいよ。

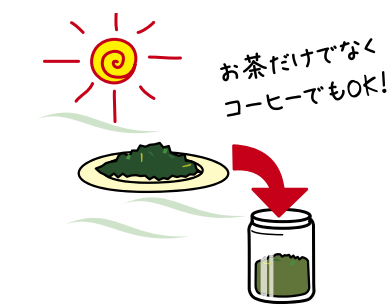


リサイクル (Recycle)

生ごみの役立つ活用方法!

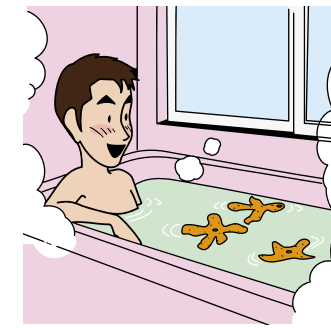
● お茶がら…リメイクでもう臭わない!

お茶がらを電子レンジで1分ほど加熱すると、レンジ内の臭いを取る効果があります。さらに、そのお茶がらを乾燥させて、下駄箱やごみ箱に入れると、脱臭剤としても使用できます。



● みかんの皮…風邪予防効果!

みかんの皮を陰干しして乾燥させたものを浴槽に浮かべると、ビタミンAやCの有効成分が体を温め、風邪の予防になります。



生ごみのリサイクルは他にもいろいろあるよ。使い終わったお茶がらやみかんの皮は堆肥化にもできるね!

● 堆肥化でもっと生ごみ減量!

発泡スチロール箱やプランターなどを使用して、家庭で楽しみながら生ごみの堆肥化(リサイクル)をしてみましょう。



「江戸川区生ごみ堆肥化実践クラブ」が春と秋に「生ごみリサイクル講習会」を実施しております。詳しくは下記のURLから、ホームページをご覧ください。

<http://www.ikigomi.jp/>