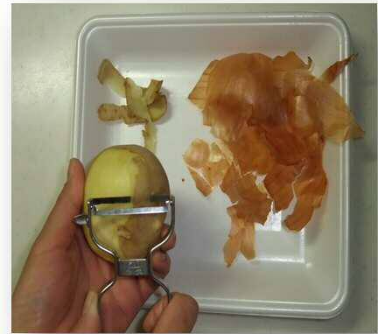


☆生ごみ減量その3！ 水に濡らさない

果物や野菜の皮は、洗う前にむいて、むいた皮は食品トレーなどに入れて最初から水に濡らさないようにしましょう。

濡れてしまった場合は、ざるにいれたり新聞紙の上に広げるなどして、風通しの良いところに置いて水分をとばしてから捨てましょう。

水に濡らさなければ、しぼる手間もはぶけます。



◆そのほかのごみ減量いろいろ◆

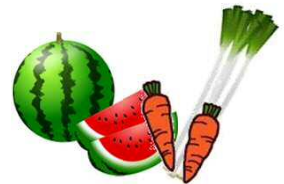
料理の作りすぎに気をつけましょう



料理によっては、たくさん作った方がおいしいものも…。
食べ残して捨ててしまう事のないよう、残ったら冷凍にして別の料理に作りかえるなどの工夫をしましょう。

野菜を上手に保存しましょう

ちょっとだけ手をかけて、上手に保存。おいしく・無駄なく食材を使い切りましょう！
よく使う野菜の保存方法を紹介します。



だいこん

だいこんを購入したら、まず、葉の根元の部分を切り落としましょう。

そのままにしておくと、葉が白い根の養分や水分を吸い取ってしまい、せっかくのみずみずしさがなくなってしまいます。

切り落といたら新聞紙でくるんだり、ラップを巻きつけて水分が飛ばないようにしましょう。



きのこなど

しいたけ

石づきをとり、水気をよくふき取ります。
軸のついている方を上にして保存バッグか密閉容器に入れて野菜室へ。

しめじ

カサの部分を上にしたまま保存。



葉もの

葉を立てて茎の根元の部分を3分～5分ほど水につけておきます。

水からあげたら、キッチンペーパーなどで水分をふきとり適度に湿らせた新聞紙にくるみビニール袋に入れて冷蔵庫に保存します。

*新聞紙のぬらしすぎはかえて葉を腐らせてしまいますので注意してください。

その他の野菜

レタス

丸ごとの場合はペーパータオルにつつまみ、保存バッグにいれ芯を下にして保存します。水気がでたら、ペーパータオルを新しいものに取り換えましょう。

また、芯を手でちぎって抜いておくと腐りにくく切り口が褐色になるのを防ぐことができます。

にんじん

ペーパータオルに包んで保存バッグへ。