

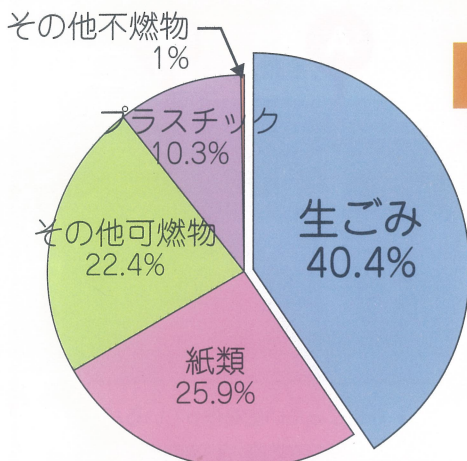
エコライフプラザ通信

vol.30

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課



家庭から出る燃やすごみの約4割が生ごみ!!



平成26年度 葛飾区家庭ごみ組成分析



葛飾区「ごみ減量・3R推進キャラクター」
リー(Re)ちゃん

家庭から出るごみの中で最も多いのは「生ごみ」です。

この傾向はこの数年で変わっていません。
つまり、「生ごみ」の量をどう減らしていくかというのが葛飾区のごみを減らしていくことへの大きな課題といえます。

<<< 生ごみ減量のポイント >>>

- ◎**水切り**
生ごみの80%は水分です。
水切りをすることで10%のごみ減量になります。
- ◎**使い切り**
食材を使い切るようにしましょう。
これまでのエコライフプラザ通信でも、使い切りメニューを掲載してきました。
ぜひ参考にしてください。
- ◎**食べきり**
食べ残しをしないように、食べられる分だけ作ったり、よそったりしましょう。
残ってしまったものは、冷凍保存したり別の料理にリメイクすることもできます。

10月16日は「世界食糧デー」

日本では年間約632万トンものまだ食べられる食品が廃棄されています。家庭での「フードロス」を減らすために、食材の使い切り、食べ切りが大切です。

生ごみもリサイクルできる!?

みなさんは、生ごみもリサイクルすることができるのを知っていましたか？
捨ててしまえばごみになってしまう生ごみもたい肥にすることで資源となって、家庭菜園や花壇などに活用できます。
次のページでは、生ごみたい肥の作り方について説明します。
今回教えてくれるのは、「かつしか3Rサポーターの会」で事務局を務めている「荒井 紀樹」さんです。



生ごみたい肥の作り方

用意するもの:米ぬか、古い土、バケツ、木綿の布、生ごみ

☆生ごみの準備

- ①野菜くずや果物の皮、茶がら、コーヒーかすなどの生ごみを使います。
※魚や肉、骨などは腐りやすく、分解もしにくいいためあまり向いていません
- ②生ごみは水にぬらさないよう、新聞紙などを利用して集め、できるだけ細かく切りましょう。
※水分が多すぎる場合は、細かく切った後半日ほど乾かします。

☆バケツに投入

- ①用意したバケツに生ごみを入れます。
- ②米ぬかと古い土(乾燥している土)をバケツに入れ、木綿の布をかぶせます。
(※量は生ごみの約10~20%程度が目安です)
- ③生ごみが出るたびに①と②を繰り返し、そのつどしっかりとかき混ぜます。

バケツを触ってみて、暖かければ発酵が進んでいる証拠です。また混ぜる際に土を握ってみて、だまができるか確認します。もし乾燥していれば水分を、湿りすぎていると新聞紙を表面に置くなどして調整します。



「A」が生ごみたい肥を作っているバケツ
「B」が生ごみを乾燥させる容器

☆完成

バケツがいっぱいになったら、それ以上は生ごみを入れずに、毎日混ぜるだけにしましょう。
夏は2~3か月、冬だと3~4か月で完熟したたい肥になります。
完成したたい肥を使う場合は、十分に土と混ぜ1か月ほど馴染ませてから有機石灰をまき、植える根にたい肥が直接ふれないよう注意しましょう。

☆皆さんもエコライフを始めませんか?☆

今回お伝えした生ごみたい肥の作り方は、一つのやり方であり、ほかにも様々な方法があります。もちろん失敗することもあります。自分で生ごみたい肥を作り、野菜や植物を育てるのは楽しいものです。食べごろを見計らって、旬の野菜を採り立てで食べると、味の濃さ・みずみずしい味に驚くことでしょう。



もったいない！食品ロスを減らそう！



～さんまを食べ切る方法と非常食の日常での使い方～

平成28年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための調理法を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、連載しています。

今回は、秋の魚の代表「さんま」をテーマに、捨ててしまいがちな「骨」や「頭」を食べ切る方法をご紹介します。

☆さんまはなぜ丸ごと食べられるの？

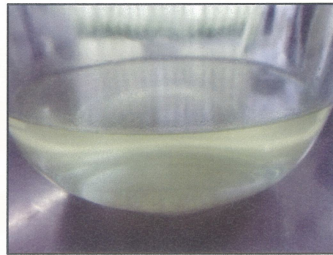
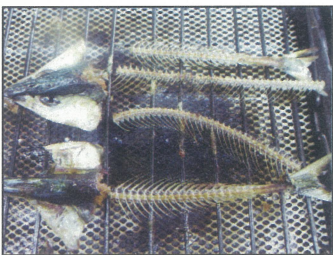
さんまは、きちんと火を通せば内臓まで食べられることで有名です。それは胃が無く、食道から腸が直接つながっているため、消化中の物がほとんど残っていないからです。



残った骨を食べるには揚げて骨せんべいにするのが簡単ですが、今回は、それ以外のレシピをご紹介します。

☆レシピ1～さんまのだし汁～

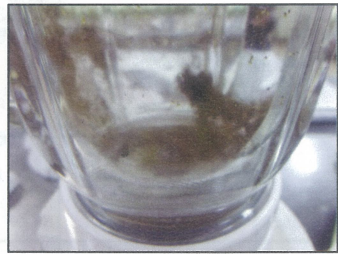
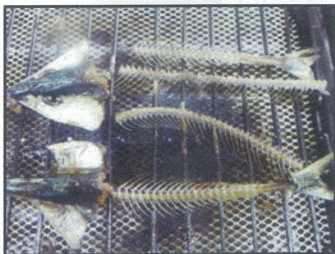
1. 頭からえらを除いて中骨と共に弱火で香ばしく焼き、一度湯通しします。
2. 1尾分に200ccの量を目安に水から火にかけます。
3. 沸騰したら弱火にして、アクを取りながら約20分経ったら、こし布でこします。
4. 味噌汁や澄まし汁、南蛮付けの付け汁等、様々な料理に利用できます。



だしを取った後の骨や頭も再度火にかけて乾かすことでふりかけにすることができます。

☆レシピ2～さんまのふりかけ～

1. だしを取ったあとに、残った頭と骨を再度焼きます。
2. ミキサーやフードプロセッサー、すり鉢などで粉末にします。
3. 出来上がった粉末を煎り、さんま1匹あたり小さじ1/2程度の醤油を加えます。
4. 一味唐辛子やごま、青のり等をお好みで加えて完成です。



冷蔵庫で保存し、3日を目途に食べ切りましょう。



非常食の日常での使い方 ～ビスケットのフレンチトースト風～

8月号では、月に1～2回非常食を食べる日を設けて、食べたらずみで消費期限切れなどを防止できる「ローリングストック法」についてご紹介しました。そこで今回は、非常食として代表的なビスケットを使ったレシピをご紹介します。

○材料(5人分)

非常食ビスケット	75g
卵	1/2個
砂糖	20g
牛乳	150ml

1. 卵、砂糖、牛乳を混ぜ合わせてビスケットを浸し1晩置きます。焼く30分程度前に、表裏を返します。

2. フライパンに適量の油を敷き、弱火でじっくりとおいしそうな色になるまで両面を焼きます。

3. お好みで粉砂糖やアイス、フルーツ、メープルシロップ、はちみつなどをトッピングして完成です。



ビスケットを乾パンにしても同様につくることができます。

ぜひ、来てね



エコライフプラザ 10～12月の予定

「布ぞうり教室」

日時：10月20日(木)10:00～15:00

古布を使用した布ぞうりを作ります。

※申込受付は終了いたしました。



「ゴムで飾るもみじ模様のマイグラス作り」

日時：10月28日(金)13:30～16:00

ゴムを紅葉の形に型取り、グラスに焼き付けて自分だけのグラスを作ります。



「親子向けネックウォーマー作り」

日時：11月26日(土)10:00～11:30

ニットやフリース素材をリメイクして、手作りのネックウォーマーを作ります。



広報かつしか【11月5日号掲載予定】

「フリーマーケット」

日時：11月26日(土)10:00～12:30

※子ども用品限定

※出店募集について

申込期間 10月25日(火)～11月10日(木)

広報かつしか【10月25日号掲載】

※開催周知について

広報かつしか【11月15日号掲載】



フリーマーケット

★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしか、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ

葛飾区 広報かつしか

検索



日	月	火	水	木	金	土
10/16	22	18	19	20	21	22
			家具・日用不用品 喫茶休業	★布ぞうり教室 10:00～15:00		
23	24	25	26	27	28	29
				休館日	★ゴムで飾るもみじ 模様のマイグラス作り 13:30～16:00	
30	31	11/1	2	3	4	5
				喫茶休業	家具・日用不用品 喫茶休業	
6	7	8	9	10	11	12
				家具・日用不用品 喫茶休業		
13	14	15	16	17	18	19
				家具・日用不用品 喫茶休業		
20	21	22	23	24	25	26
				休館日	★ネックウォーマー作り 10:00～11:30	★フリーマーケット 10:00～12:30
27	28	29	30	12/1	2	3
				家具・日用不用品 喫茶休業		
4	5	6	7	8	9	10
				家具・日用不用品 喫茶休業		
11	12	13	14	15	16	17
				家具・日用不用品 喫茶休業		
18	19	20	21	22	23	24
				休館日		

