

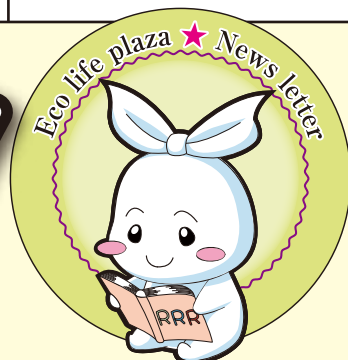
エコライフプラザ通信

vol.52

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(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
TEL.03-5654-8273

もったいない! 食品ロスを減らそう!

～レタス編～



エコライフプラザ通信では、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を東京聖栄大学・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「レタス」を使ったメニューなどをご紹介します。

詳しくは、2ページ目をご覧ください

レタスの保存方法について

レタスはみずみずしい分、鮮度が落ちるのも早いです。時間が経つと、苦味が強くなるので、なるべく早く使いきりましょう。切ったりちぎったりして保存するよりも、玉の状態でもち持ちます。水分を多く含んでいると傷みやすいので、水気をよく切り、ビニール袋に入れるかラップに包んで冷蔵庫で保存します。

また、レタスは収穫した後も、芯の成長が続いています。そのため、芯を抜いてしまう方が、新鮮な状態を長く保つことができます。芯を抜いた後に、水を含ませたキッチンペーパーを当てて、芯だけを濡らした状態で保存すると長持ちします。

一度に使いきらない場合は、外側の葉から手で剥がして使いましょう。刃物で切ると切り口が茶色くなります。冷凍する場合は、洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎったものをポリ袋に入れて、空気をできるだけ抜いて保存します。冷凍したレタスはシャキシャキ感が失われ生食には向きませんが、炒め物やスープなどの加熱調理にはそのまま使えるので便利です。レタスを加熱調理したレシピも裏面に掲載していますので、ぜひ試してみてください♪



家庭用生ごみ処理機・コンポスト化容器の購入に補助金が出ます!

毎日家庭から出る「生ごみ」にお困りではないですか?
葛飾区では、家庭での生ごみを減量するために、生ごみ処理機又はコンポスト化容器を購入された区民の方を対象に購入費の3分の2(上限3万円)の補助金を交付しています。



詳しいお問い合わせは葛飾区リサイクル清掃課(03-5654-8273)または区ホームページでご確認下さい。