

食品ロスの半分は、外食から。外でも、おいしく食べきろう。

食べのこし<sup>ゼロ</sup>応援店、始動します!



「小盛りメニュー」があるなど、食品ロスの削減を推進しているお店を、「食べのこし<sup>ゼロ</sup>応援店」として登録する事業がスタート。今後、区公式ホームページや区フェイスブック等で紹介していきます。登録店は、上記のステッカーが目印です！  
**今日あなたにちょうどいい量を。**  
 登録については、下記担当まで。

問 こみ減量対策課管理係

7年連続1位!

一人1日当たりのごみの排出量(約470g)は**23区内最少!**

ご協力ありがとうございます

問 こみ減量対策課事業計画係

3010ってなあに

3010運動  
 って知ってる?  
 うん  
 宴会のはじめ30分とおわり10分はお料理を味わう時間にする事で  
 食べのこしをなくそう!って運動なんだって  
 うん  
 きれいに食べてえらいけど少し食べすぎちゃったね  
 なるほど  
 それはすばらしい  
 考え方はね!!  
 はい  
 次から気を付けます!!  
 適量も心がけましょう♪  
 のこさずたべよう。  
 サン マル イチ マル  
**3010運動**

杉並区の清掃情報紙 vol.81  
**ごみパックン**  
 GOMIPAKKUN

**埋め立て処分場はあと約50年!**  
 東京港内の最終処分場は、あと約50年でいっぱい。更なるごみの減量やリサイクルが必要です。ごみパックンで、環境問題を一緒に考えましょう。  
 今号の  
 主な記事 ・冬野菜の丸ごと使い切りレシピ  
 ・年末年始のごみ・資源の収集のお知らせ  
 発行日 平成30年12月5日  
 編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・杉並清掃事務所・方南支所  
 年4回(6・9・12・3月)各5日発行



切り方ひとつで変わる!  
 プロ直伝、冬野菜の丸ごと使い切りレシピ

臨時収集します! 年末年始のごみ・資源収集のお知らせ

可燃ごみの収集日が、**月曜日・木曜日地域**の方は、**12月30日(日)に可燃ごみのみを収集します!**

対象地域以外は12月30日(日)から1月3日(木)まで収集はありません



問 杉並清掃事務所・方南支所

日本では、年間約646万トン\*の食品が捨てられています。そのうちの**約半分が家庭から出る食品ロス**です。おいしく、簡単に。その上食品ロスが減らせたらもっといい。料理は毎日のことだから。

\*農林水産省・環境省「平成27年度推計」

☆この「清掃情報紙ごみパックン」を読み終わって処分する時は、古紙(雑がみ)として資源回収にお出しく下さい。

## いつも捨ててしまう部分を食べてみたら、新鮮な味に出会えるかも… 切り方を変えたら、栄養価アップで、手間とごみが減らせる!

日本では、一人1日当たりお茶碗約1杯分の本来食べられる食品が廃棄されており、その量は世界の食料援助量の約2倍に匹敵します。

家庭から出る食品ロスの要因第1位は、**野菜の過剰除去(皮の厚むきなど)**です。

今日から、「もったいない」を意識して、家計にも、地球にもやさしくて、美味しいエコクッキングを心がけてみませんか。



今回紹介する料理



料理に使った野菜の材料



料理から出た生ごみ

なんと  
13gだけ!

### 丸ごとしいたけのチーズグリル



**材料**  
しいたけ(6個) ピザ用チーズ(適量) パセリ・塩・こしょう(少々)

#### 作り方

- しいたけの軸の先は、3ミリほど切り、十文字に切れ目を入れる。
- かさの部分にピザ用チーズをのせ、こしょうをふり、グリルで焼く。(軸も柔らかく食べられます。)
- お好みで、塩をふり、パセリをちらす。



#### point!

ギリギリに切るのは石突のほんの2~3mmのみ!

### グリーンなチキンナゲット



**材料** 約18個分  
カブの葉(1個分) 鶏ひき肉(200g) 厚揚げ豆腐(100g) 卵(1/2個) 塩(小さじ1/2) しょうゆ(少々) 薄力粉(大さじ3) しょうゆ(小さじ1)

#### 作り方

- カブの葉を刻み、水気をしぼっておく。
- 材料を全て入れ、厚揚げをつぶすように混ぜる。
- 一口大に丸めて5ミリくらいに平にする。
- ひたひたの油でこんがり揚げる。



#### point!

料理で使用したグリーン(今回はカブの葉)を活用することで見た目も栄養価もアップ。

### 冬野菜のサラダ 皮ごと人参ドレッシング



#### 材料

カブ(2個) カリフラワー(1個) オリーブオイル(小さじ2) (ドレッシング) 人参(中1本) オリーブオイル(大さじ3) はちみつ(小さじ1) 酢(大さじ2) 塩(小さじ1/4) こしょう少々

#### 作り方

- カブは皮ごと薄切りに、カリフラワーも生で薄切りにしてサラダに。
- 人参は皮ごとすりおろし、調味料を加えてドレッシングに。



#### point!

カブも薄切りにすれば皮ごと食べられます! カリフラワーの芯は下のアヒージョに。

### ブロッコリーとカリフラワーの芯のアヒージョ



#### 材料

ブロッコリーの芯(1個分) カリフラワーの芯(1個分) オリーブオイル適量 にんにく(1片分) 塩(少々) 赤唐辛子(1本) 粗びきこしょう(少々)

#### 作り方

- 芯のところだけを2センチ角に切る。
- ①とにんにくのみじん切り、塩・粗びきこしょう、赤唐辛子を入れ、オリーブオイルを注ぎ、じっくりと火を入れる。



#### point!

芯を捨てるのはもったいない! ニンニクとオイルの香りで芯だと忘れられるくらい甘くておいしい。

### 輪っかなりんごステーキ バニラアイス添え



#### 材料

りんご(1個) バター(10g) グラニュー糖(大さじ1~2) (お好みでアイス、ナッツ等)

#### 作り方

- りんごを輪切りし、種と枝を取り除く。
- フライパンに、バターとグラニュー糖を溶かす。
- 輪切りりんごをソテーする。



#### point!

りんごは皮ごとが鉄則! カリウム2倍・ビタミンは4倍。輪切りにすれば、ごみは、種と枝だけ!