



回収された食用油

家庭から出る食用油の回収をはじめました!

ペットボトル等に入れて持ってきてね!

回収拠点

- ・ごみ減量対策課
- ・杉並清掃事務所
- ・杉並清掃事務所方南支所
- ・杉並清掃事務所高円寺車庫
- ・環境活動推進センター

詳しくは区公式ホームページ「食用油」で検索!



※賞味期限の切れた未使用の油の回収もしています。

☎ ごみ減量対策課事業計画係



ごみ減量で地球を守ろう!

東京湾内の新海面処分場は、23区の最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、未来のために、一人ひとりができることから始めてみませんか。

今号の
自記事
・夏野菜をおいしく食べきるランチレシピ
・フードライブの受付窓口が増えました!

発行日 令和元年6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

知っていますか? 高齢者(65歳以上)や障害のある方だけの世帯に「粗大ごみ運び出しサービス」を行っています。

①まず管轄の清掃事務所へ問い合わせしてみよう!



お問い合わせ先(管轄の清掃事務所へ)

- ・杉並清掃事務所 ☎ 03-3392-7281
- ・方南支所 ☎ 03-3323-4571

※家から運び出せるかを下見に行き、収集日を決めます。(引越し及び大量排出の場合は、お断りすることがあります。)



下見の日

- ②採寸をして金額をお伝えします。
- ③回収の日をご案内します。



運び出し当日

- ①職員が、家の中から外まで運び出します。
- ④軽トラックで粗大ごみ中継所へ。



私たちに任せください!

杉並清掃事務所方南支所
清掃レンジャーの3名

☎ 杉並清掃事務所・方南支所



杉並区古紙収集運搬車

お知らせ 杉並区の資源回収車両は下記のステッカーが目印です。



杉並区で資源(びん・かん・古紙等)の回収を委託しているトラックには、ボディの前後または横に上記のステッカーが貼ってあります。資源回収へのご協力、ありがとうございます。

☎ 杉並清掃事務所・方南支所



プロに教えてもらう! 夏野菜をおいしく食べきるランチレシピ

日本では一人1日当たり、お茶わん1杯分(約140g)の食べ物が捨てられていることを知っていますか? 「え、こんなところ食べられるの!? いつもは捨てていたわ。」という驚きの声を多数いただき、大好評の「食べきりレシピ」。
今年度は、連載でお届けしていきます! おいしく食べてもったいないを無くそう。

日本では、年間643万トン(※)の食品ロスがでています。家計のために、地球のために、買物や料理の仕方、食べ残しを減らすなど、ちょっとした工夫で「もったいない」を減らしませんか。

※農林水産省・環境省「平成28年度推計」

レンジで3分! レタスのレンジ焼売

～緑のきゅうりポン酢と赤いトマトポン酢添え～



このレシピを
考えてくれたのは…

管理栄養士
沼津 りえ先生
区内で料理教室
「COOK会」主宰

夏が旬のレタス。丸ごと1個買って、使い切れないうちは、レンジで簡単、レタス焼売に。野菜で作る自家製ポン酢をつけて。



アレンジ無限大! 赤いトマトポン酢

ポン酢は、冷しゃぶや冷製パスタなどに、アレンジは無限大! トマトの酸味でポン酢風に。

作り方

- 1 トマト1個をまるごと皮ごとすりおろす。
- 2 しょうゆ(大さじ1/2)を加え混ぜる。

緑のきゅうりポン酢

作り方

- 1 きゅうり1本を皮ごとすりおろす。
- 2 酢(大さじ1)、塩(小さじ1/2)を合わせる。

<材料> 8個(2人分)

玉ねぎ(約1/4個)、豚ひき肉(100g)、塩(小さじ1/4)、コショウ(少々)、片栗粉(大さじ1)、ごま油(大さじ1/2)、オイスターソース(大さじ1/2)、生姜(皮ごとみじん切り 薄切り2枚分)、レタス(約4枚)、グリーンピース(4個)

作り方

- 1 玉ねぎを粗みじん切りし、レタス以外を全て良く混ぜ、まるめる。
- 2 ①をレタスで包む。
- 3 グリーンピースをトッピング。
- 4 耐熱皿に並べ、ラップをかけレンジ(600W)で3分加熱する。

ズッキーニと蟹のサラダ

夏に美味しいズッキーニは生のままでも食べられます。ブロッコリーは茎まで丸ごと使い切り!



<材料> (2人分)

ズッキーニ(1本)、ズワイ蟹(缶詰)(60g)、マヨネーズ(大さじ1)、レモン(1/4)、塩(ひとつまみ)、お好みで盛り付け用(バルサミコソース、コショウ、オリーブオイル)

作り方

- 1 ズッキーニを千切スライサーでおろし、塩を混ぜておく。
- 2 ズワイ蟹とマヨネーズを混ぜ、レモンを絞る。
- 3 ①と②を混ぜる。

ブロッコリーの丸ごとパスタ



このレシピを
考えてくれたのは…

食べのこしO応援店
イタリアンCICLO(西荻窪)
岡部シェフ

<材料> (2人分)

ブロッコリー(1/2個)、パスタ(120g)、オリーブオイル(大さじ2)、ニンニク(小さじ1)、パン粉(オーブンでこんがり焼く)

作り方

- 1 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ香りを出す。
- 2 お湯に塩ひとつまみとブロッコリーを入れ、クタクタになるまで煮る。
- 3 パスタをゆでる。②のブロッコリーをつぶしてソースにして、パスタに絡める。
- 4 皿に盛り付け、カリカリに焼いたパン粉をまぶす。

★6月の環境展(区役所1階ロビー、6月17日～21日)で「食べきりレシピ」を配布します!

☎ ごみ減量対策課管理係

ご家庭で使い切れない食品を、フードドライブ※へ 6月から、未利用食品の受付窓口が増えました!

※家庭で使い切れない食品(未利用食品)を集めて、福祉団体等(区内の子ども食堂や、杉並区社会福祉協議会等)に寄付する活動

受付窓口 地域区民センターでも開始!

- 各地域区民センター
※改修工事のため、西荻地域区民センターを除く
- ごみ減量対策課
- 杉並清掃事務所
- 環境活動推進センター
- 杉並清掃事務所方南支所

※受付対象食品など詳しくは、区ホームページ「フードドライブ」で検索!



集めた食品はどう利用されているのかな?

～子ども食堂「桃井・みんな de 食堂」へ取材に行ってきました!～

★子ども食堂とは… 学校でもない、家庭でもない、食を通じた地域の居場所です。個人や地域の団体が、ボランティアで運営しています。

① フードドライブで集まった食品の中から、今回はお米やそうめん、調味料などを使います。

② 調理は、自主グループ「おとこの台所」のみなさんが担当。

③ 60名以上の参加者の分を、てきぱきと盛り付けて…



▼「にらソーメン」作成中。



④ 本日のメニューが完成!

⑤ 近所の親子や高齢者の方が集まって、和気あいあい、楽しい時間に!



桃井 みんな de 食堂



誰かにおいしく食べてもらえたら、あげた人も、もらった人もどちらもHAPPYに。

☎ ごみ減量対策課事業計画係