

備蓄食品&冷凍保存食材を上手く使って食品ロスをへらそう!

簡単*長持ち!

丸ごと冷凍するだけ!
秋野菜編

きのこ類



石突を少しだけカットして、袋に入れて冷凍!
(しいたけは、薄くカットする)



冷凍で1ヶ月

秋茄子



まるごと袋に入れて冷凍するだけ!
水に約1分つけて解凍。

冷凍で1ヶ月

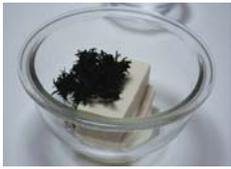
1 きのことしじきの焼きがんと

きのこは冷凍で旨味も濃縮!
乾燥しじき × 冷凍きのこ



この保存方法でレシビを教えてください!

管理栄養士 区内で料理教室「COOK会」
沼津 久先生 主宰



① 乾燥の芽しじきはさっと洗い、木綿豆腐と混ぜる。



+++ 材料 (6個分) +++

冷凍きのこ(40g) 乾燥芽しじき(大さじ1)
木綿豆腐(100g) 片栗粉(小さじ2)
しょうゆ(小さじ1) サラダ油(少々)



美味細胞切れ崩れ! 保管用の圧縮が大変!



② ①を20分くらい置く(芽しじきに豆腐の水分を吸わせる)。

③ ②に片栗粉、しょうゆ、冷凍したままのきのこを加え、小さく丸めてフライパンで両面を焼いて完成!

2 秋茄子と鯖缶のトマトドリア

鯖缶 × トマト缶 × 冷凍茄子



このレシビを教えてください!

食べのこし0店舗店 イタリアン イル ドーチェ (IL DOGIE) (前門寺3-45-11)
金子 紀彦シェフ

+++ 材料 (2人分) +++

鯖水煮缶(1缶190g) トマト缶(1/2缶200g)
玉ねぎ(1/2個) オリーブオイル(大さじ1)
にんにく(1片) 塩胡椒(少々)
ドライオレガノ(少々)
ケッパーの酢漬(少々 ※あればOK)
冷凍茄子(2本) 米(お茶碗1杯分)
仕上げ用 [ピザ用チーズ(少々) パン粉(少々)]
オリーブオイル(適量)



① 冷凍茄子を水で約1分解凍し、レンジで3~4分チンして1口サイズにカットしておく。



② フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ、香りが出たら薄切り玉ねぎを軽く炒める。



③ ②に鯖水煮缶、トマト缶、①と塩胡椒、オレガノ、ケッパーを入れ、約10分煮込んでいく。



④ グラタン皿にご飯を敷き、③を乗せてピザ用チーズ、パン粉とオリーブオイルを振りかけトースターで約10分焼いて完成!

▶ その他のレシビもどうぞ! 区ホームページ [食べきりレシビ](#) で検索!

☎ ごみ減量対策課管理係

☆この「清掃情報紙ごみバックン」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ください。

杉並区の清掃情報紙 vol.88
GOMIPAKKUN
ごみバックン

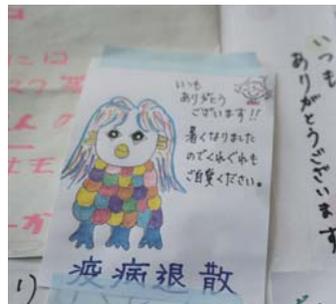
ごみ減量で地球を守ろう!

東京港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、一人ひとりができることから始めてみませんか。

今号の ・ステイホーム期間中のごみ収集現場を振り返る
自由記事 ・防災月間にローリングストックで備蓄のススム

発行日 令和2年9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

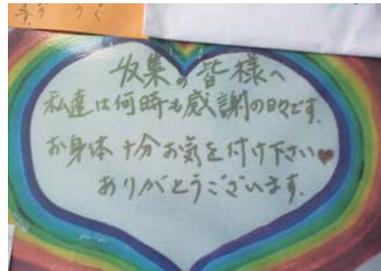
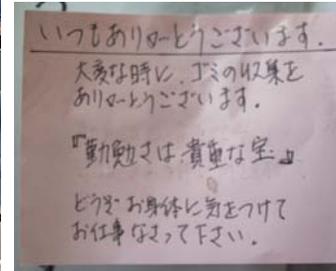
年4回(6・9・12・3月)各5日発行



▲ 励ましのお手紙がたくさん届きました。これ以外にもまだまだあります。



杉並清掃事務所の清掃職員



コロナ禍のごみ収集現場は、繁忙期のような忙しさ。感染の不安と戦いながら、みなさまからのお手紙に何度も励まされています。これからも、声をかけていただくと元気ができます!!

【問い合わせ先】 ●ごみ減量対策課・環境課 阿佐谷南1-15-1(杉並区役所) 電話 03-3312-2111(代表) →次頁へ

杉並清掃事務所の清掃職員を突撃!

ステイホーム期間中の家庭ごみの収集現場を振り返って今...



清掃事務所に届いた
たくさんの手紙を
飾った掲示板

▲左から山下さん、濱中さん、栗澤さん

Q1 緊急事態宣言中のごみ収集は、どんな様子でしたか?

A 毎日が繁忙期のときのような忙しさで、終わりが見えなくて、大変でした。感染リスクもある中、いつもよりごみはたくさん出ていて、「目の前のごみをとにかく積まなくては」と、一生懸命な日々でした。「誰かが倒れたらいけない」と、みんな健康管理にもとても気を遣っていました。それぞれのごみ袋は、いつもよりぎっしり詰まっていて、重く感じました。

Q2 どんなごみが増えていましたか?

A 家において、自炊する人が増えたことで、生ごみの量が増えていたように思います。また、家の片づけをする人が多かったからか、片づけごみも多かったように感じました。衣替えの季節だったこともあり、衣類も多かったですね。

Q3 区民の方から、たくさんのお手紙が届いていましたが、感想をお願いします。

A いただいたたくさんのお手紙を読んで、私は10回は泣きました! こんなに多くの区民の方から励ましの声をいただいたのは初めてだったので、とても嬉しかったです。「あなたたちが感染したら大変だから」と感染予防グッズを手渡そうとしてくれた方もいらっしゃいましたが、お気持ちだけありがたかったです。また、1回だけでなく、何度もお手紙をくださる方もいらっしゃいました。今も、事務所の掲示板や机に大切に飾らせていただき、いつも見るたびに元気をもらっています!



▲机の上に飾っている手紙



Q4 区民の方にお願いしたいことはありますか?

A これからもごみの分別・減量へのご協力よろしくお祈りします!

☎ 杉並清掃事務所・方南支所

ツイッター等でも大人気! マシンガンス滝沢さんのマンガから コロナ禍におけるゴミの出し方を見てみよう!

17 panels illustrating correct and incorrect ways to dispose of trash during the pandemic. Key points include: wearing masks and gloves, avoiding public transport, using designated disposal points, and ensuring proper sealing of bags.

★使い捨てマスクは可燃ごみへ!

☎ ごみ減量対策課管理係

9月は防災月間! ローリングストックで食品ロスにしない備蓄のススメ!

気づいたら備蓄食品が賞味期限切れ。食べずに捨ててしまっていることはありませんか? ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足していく。ローリングストックなら、賞味期限が切れそうなものから食べることで、期限切れで捨ててしまう事を簡単に防げます。

☎ ごみ減量対策課管理係

ふだん使いでカンタン備蓄



Examples of items suitable for rolling stock: 乾物類 (Dried goods), 缶詰類 (Canned goods), 冷凍野菜 (Frozen vegetables), 冷凍きのこと (Frozen mushrooms), 冷凍なす (Frozen eggplants).