

令和2年度 優れたごみ減量アイデア(個人の部) 決定!

昨年10月に募集した、「わが家のごみ減量アイデア(テーマ:食品ロス削減)」の個人の部 受賞アイデアが決定しました。今回は32名から合計37件のアイデア応募がありました!

今号から数回に分けてご紹介していきます!ぜひご活用いただき、ご家庭での食品ロス削減にご協力ください。

アイデア部門

- まとめて買って全部冷凍!ついでにお庭の肥料にも!
- なんでもかんでも干しちゃおう
- おいしく保存でロスをなくします

アイデア部門の
受賞アイデアは
裏面で詳しく紹介!

レシピ部門

- 大根の皮、葉を簡単に調理して無駄なく使う
- 訳あり野菜でおいしいさつまいもサラダ
- エビの殻は食べられます!

詳しくは
次回以降で
紹介します!

受賞者 8名

(敬称略・順不同)

- 茨木 恭子
 - 久保 千春
 - 田中 真寿美
 - 西澤 浩美
 - 風呂 延子
 - 吉田 綾乃
- ほか2名



水出し緑茶 in マイボトルで夏を快適に!

気温が高くなり、そろそろ夏を迎えようとしています。1日に必要な摂取水分量は、体重にもよりますが、成人で約2.5L。外出時にはマイボトルでしっかり水分補給をしましょう!夜のうちに準備すれば翌日楽しめる「水出し緑茶」をぜひ試してみてください。

お茶はお湯からだけじゃない! 水出し緑茶の淹れ方って?

“水出し”は緑茶の色も鮮明に出て、渋み成分のカテキンも出にくいので、まるやかな味に。

煎茶、番茶、玉露などお好みの茶葉を見つけてみましょう。

- 緑茶10g(茶パックに入れてもOK)をティーポット等に入れる
- ティーポットに500mlの水を注ぐ
- 冷蔵庫で6~12時間置いておくと完成!



参考
Cookpad「お茶の京都」
by 京都府

ペットボトルの消費を抑えてごみ減量!

木津川市の令和2年度ペットボトル回収量は年間約234t。500mlペットボトルに換算して、1人あたり1年間で約120本を消費している計算です。

また、全国水辺のごみ調査で見つかるごみのベスト10には必ずペットボトルがランクインしており、その数、日本全体で推計4000万本※1。きちんと分別してリサイクルすることは当然ながら、消費量自体を減らすことも大切です。

※1 PETボトルリサイクル推進協議会2018年調べ

自宅ではお好きな茶器で、もちろん外出先でもお気に入りのボトルで楽しんでみてください。

お茶=ペットボトルから、お茶=マイボトルへ!

- ☑ ペットボトルごみを減量できて、ペットボトル飲料を購入するお金も節約できる。
- ☑ 木津川市は水道水もおいしく、お茶の産地。
- ☑ リーフ茶※2で冷茶を飲むのは、地産地消にもなり、地域のお茶屋さんも元気に!

ごみ減量 × 地域活性化 × 熱中症予防
三拍子揃った水出しをぜひ試してみよう!

How to 食品ロス削減 ①

今号では「令和2年度 わが家のごみ減量アイデア(テーマ:食品ロス削減)」の受賞アイデアの中から、アイデア部門の3つをご紹介します。



まとめて買って全部冷凍! ついでにお庭の肥料にも!

玉ねぎや人参、なす、ホウレンソウ、サトイモなど冷凍できる野菜はまとめて買いをし、使いやすい大きさに切ってから、生のままそれぞれ冷凍します。

使うときに必要な分だけ解凍すればOK!

【冷凍できる野菜って?】

季節の野菜や、すりおろしたレモン、菜の花やサトイモなど…わりとなんでも冷凍できます。

【効果は?】

必要な分だけ調理のたびに解凍して使うので、食品ロスが減りました。さらに、下処理の時に出了た野菜の皮は、フード・プロセッサーで細かくして、プランターで育てる花の肥料にしています。



二人暮らしで、食材をちょこちょこ買っては、食べきれずに廃棄することもありました…。
まとめて買うことで、週3回の買い物が2回に減り、買いすぎにならなくなりました。

おいしく保存でロスをなくします

それぞれの食材に合わせた保存で、鮮度が落ちるのを防ぎます。

【例えば?】

肉や魚

使う分だけ小分けにして、その日に食べられない分は、ラップに包んで冷蔵するか、冷凍します。

白菜、キャベツ

新聞紙に包み、立てて冷蔵庫で保存。必要な分だけ、外側から1枚ずつ外して使います。

ほうれん草や小松菜

茹でずに生のまま冷凍庫へ。

大根

冷凍庫で保存。冷凍した方が煮たときに早く柔らかくなります。

保存の仕方を工夫することで、鮮度が落ちにくくなり、おいしく食べることができます。



なんでもかんでも干しちゃおう

季節によっては、同じ野菜が重なり食べきれないことも。そんな時は、干して保存します。

【例えば?】

大根

スライスチーズくらいの大きさにザクザク切つて、ハンガーにかけて1週間くらいベランダで干します。

しいたけ

汚れをふき取り、ラップはせずにザルにポンポンと並べて冷蔵庫に放置。冷蔵庫でも干しいたけができちゃいます。

野菜以外にも…

カレイなど魚も干して保存します。

大根を干すときはこんな感じ。干した大根はスペアリブと一緒に甘辛く煮るととっても美味しいですよ。



コロナ禍で外出が制限される中、まとめ買いが増えているものの、保存でお悩みの方も多かもしれません。

みなさんそれぞれ、食材の保存を工夫しているみたい。

あなたは凍らせる派?干す派?

ぜひ両方試してみて、食材を無駄なく食べきりましょう!



6月は環境月間です ~6月5日(土)は環境の日~

環境の日は、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。国連では、6月5日を「世界環境デー」、日本では「環境の日」と定め、6月の1ヶ月間を「環境月間」としています。この機会に一人ひとりができるところから、環境保全について取り組みましょう。



【令和3年6月発行】

〈問い合わせ先〉〒619-0286 京都府木津川市木津南垣外110-9 木津川市役所 市民部 まち美化推進課
TEL:0774-75-1215(ダイヤルイン) FAX:0774-72-3900 Mail:machibika@city.kizugawa.lg.jp

※この「MOTTAINAI便り」は、循環型社会推進事業の一環として、ごみの「減量」・「再資源化」につながる身近な情報などを隔月で市民の皆さんにお知らせする情報紙です。不要になりましたら、「雑がみ」として古紙回収にお出しいただき、リサイクルにご協力くださいますようお願いいたします。