

## How to 食品ロス削減 ②

今号では「令和2年度 優れたごみ減量アイデア(テーマ:食品ロス削減)」の受賞アイデアの中から、年中手に入る、みんなの味方「大根」の使い切りレシピをご紹介します。これまでにご紹介した「干す」他にも、新鮮なうちに使い切るレシピが集まりました!

### 大根まるごと使い切りレシピ

上部



#### 大根と油あげのサラダ

**【材料】**

- ・大根 ……適量
- ・油あげ ……1枚
- ・ブロッコリースプラウト…1パック
- ・ドレッシング(お好みで) ……適量

**【作り方】**

- ① 大根は皮を剥き、薄くスライスにしてから短冊に切る。油揚げはグリル等でこんがり焼いて短冊に切る。ブロッコリースプラウトは根元を切って水にさらした後、水気を切る。
- ② ①を器に盛りつけ、ドレッシングをかける。

### 大根の葉炒め・大根の葉ふりかけ

葉・茎

**【材料】**


- ・大根の葉、茎 ……大根1本分
- ・ちりめんじゃこ ……大さじ1~2
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・醤油 ……大さじ1

**【作り方】**

- ①大根の葉・茎をみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。
- ③しんなりしたらちりめんじゃこを加えて炒め、砂糖・醤油で味をつける。汁気がなくなったらいりごま適量を混ぜて完成。



下部



#### 大根の即席漬け

**【材料】**

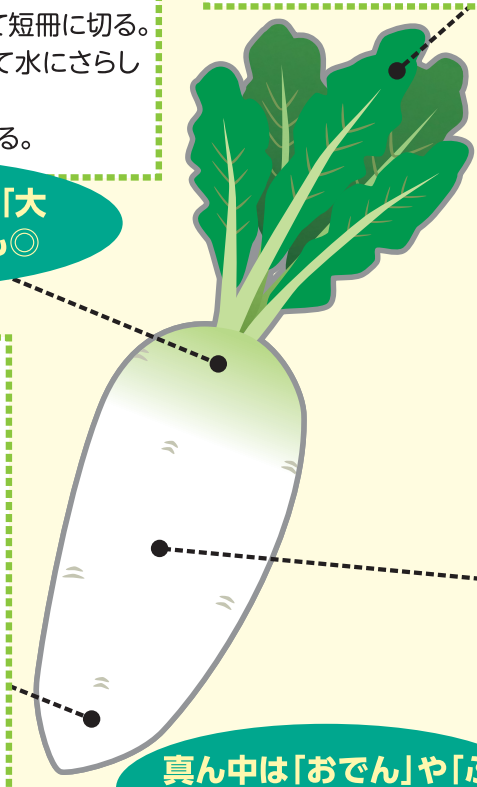
- ・大根 ……50~100g
- ・きゅうり ……1本
- ・粗塩 ……小さじ1/2
- ・ゆずの皮千切り

**【作り方】**

- ① 大根は皮を厚めに剥き、縦に薄切りにしてから千切りに。きゅうりは斜め薄切りにして千切りにする。
- ② ボウルに①を入れて混ぜ、粗塩を振って軽くもみ、10分おく。
- ③ ②の水気を絞り、ゆずの皮を混ぜて器に盛る。

上部は「なます」や「大根おろし」にしても◎

下部は「みそ汁の具」や「カレーの具」にしても◎



真ん中は「おでん」や「ふるふき大根」にしても◎

### 根菜の炒り煮

真ん中

**【材料】**

- ・大根 ……150g
- ・レンコン ……100g
- ・ごぼう ……80g
- ・人参 ……80g
- ・だし汁 ……200cc
- ・砂糖 ……大さじ1~1.5
- ・酒、みりん、味噌…各大さじ1

**【作り方】**

- ① 大根は皮を剥いて乱切り、レンコンは皮を剥いて厚さ5mmの半月切り、人参は一口大の乱切り。ごぼうは斜め切りにして水にさらして水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて煮立ったら砂糖、酒、みりん、味噌を加える。落とし蓋をして弱火で10~20分煮込み、汁気がなくなれば完成。



### 大根の皮で、きんぴらごぼうならめ “きんぴら大根”

**【材 料】** 大根の皮、人参、みりん・醤油・白いいりごま(適量)

**【作り方】** 大根の皮と人参は細切りにして、みりん・醤油で炒める。白いいりごまをふって完成。



皮

# 家計簿をつけるように、 可燃ごみの重さを記録してみませんか？

ごみを減らすには、まず自分が毎日どれくらいごみを出しているか知ることが大切です。

12月1日(水)に新しくリリースする木津川市ごみ分別アプリの新機能、ごみ減量家計簿「ごみチャレ」を使い、毎日可燃ごみの種類ごとに重さを記録して、ごみの減量に取り組もう！

市ごみ分別アプリの  
インストールはこちら



iOS



Android

## ごみチャレの使い方

- ①市ごみ分別アプリのメニューから「ごみチャレ」を選択
- ②メールアドレスを登録し、新規アカウントを作成
- ③1日1回、可燃ごみ(生ごみ、古紙類、プラスチック類、その他の4項目)の重さを測ってアプリに入力しよう！



画面はイメージです

イベント期間:12月6日(月)~19日(日)

## ごみチャレを2週間使って自治体マイナポイントを貰おう!

自治体マイナポイントモデル事業の一環として、ごみチャレへのデータ入力に2週間取り組んでデータを提出いただいた方には、キャッシュレス決済サービス事業者から自治体マイナポイント(WAON又は楽天Edy)をプレゼント!

### 参加の仕方

- ①市ホームページ(右QRコード)やApp Storeなどのダウンロードサービスからマイナポイントアプリ(総務省)をダウンロード
- ②12月7日(火)までに、マイナポイントアプリからポイント給付を申し込む(要マイナンバーカード)
- ③12月6日(月)から19日(日)までごみチャレを使い入力データを提出しよう!  
※自治体マイナポイントの付与には、木津川市民であることやマイナンバーカードを所有していることなど一定の条件があります。応募条件や事業の詳細、ごみチャレ以外の施策に関する情報は市ホームページでご確認、またはまち美化推進課までお問合せください。



市ホームページ

[令和3年12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。