



湿度の高い夏は生ごみも腐敗しやすくなり、
悪臭のもとになったり、小バエが発生したり
します。

「暑い時期だから・・・」と諦めてはいませんか？
でもこれはちょっとした工夫で軽減することがで
きます。



夏こそ実感

す

夏のごみ出しレスキュー

「水きり」「食べきり」「使いきり」で

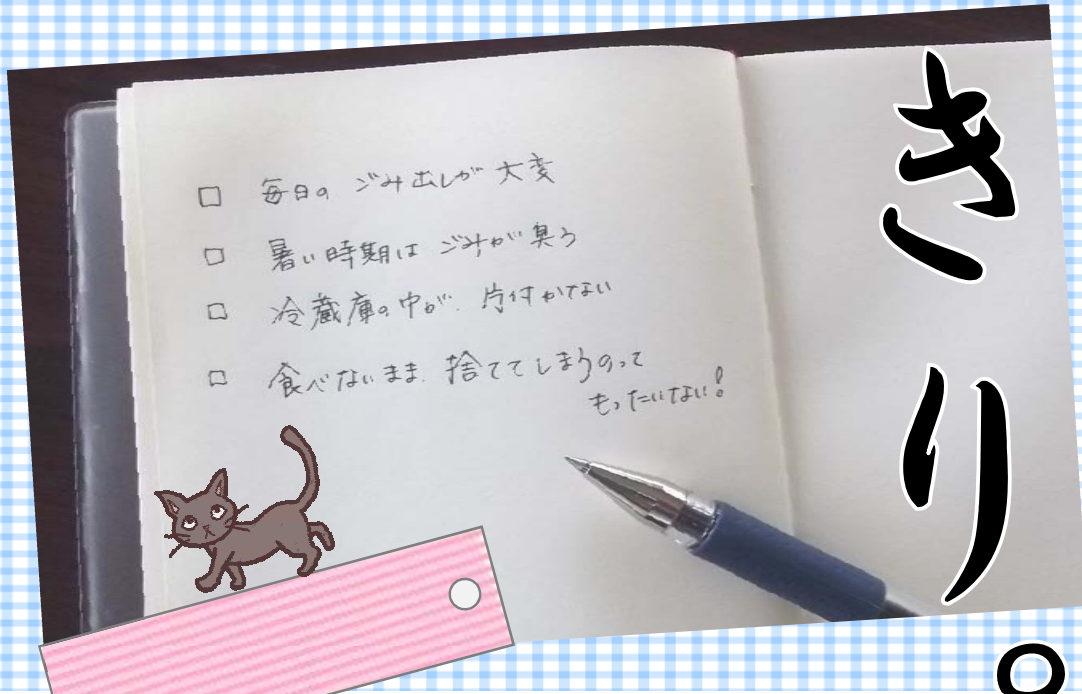
すっきり生ごみダイエット♪

ちょっと待って！

賞味期限切れは捨てなきゃダメ？

三つの「きり」で

っ



き

り



美味しい食材、使いきり
ホームフリージングの基本



服としかあわせのシェア

xChange(エクスチェンジ)もうすぐ開催☆☆



食べきり

残った食材は、上手に保存

せっかく作ったお料理。なるべく残さず最後まで美味しく食べたいですね。残ってしまったお料理や食材も上手に保存したりリメイクをして食べきる工夫を。

冷凍保存は、長期保存もできるのでおススメです。コツをつかめばとても便利です。次ページでは、冷凍（ホームフリージング）のコツをお伝えします。

★「消費期限」と「賞味期限」の違いをご存じですか？

水きり



とにかく水分をカット

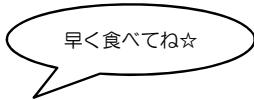
葛飾区の燃やすごみの約半分は生ごみ。そしてその80%はなんと水分なのです。そんな水分たっぷりの生ごみだと、重たいし臭いもでてしまいます。

そこで、「水きり」。とにかく水分をカットしてみましよう。

- ①野菜は、皮をむいてから洗う。
- ②水分を含んでいるごみは、捨てるまえに一度ギュッとしぼってから捨てる。
- ③ごみ箱に入れる前に風通しのよいところで乾燥させる

など、できることから挑戦してみましよう。

- ・消費期限 期限を過ぎたら食べない方がいい期限（安全性の保障期間）
- ・賞味期限 おいしく食べることができるといって、すぐ（おいしさの保障期間）に捨てなければならぬ、ということではありません。



冷蔵庫チエツクを習慣に

安いからといってたくさん買っても、使いきれなければ、ごみになるし、もったいないですね。それに、野菜などは新鮮なうちに食べきたいもの。

お買い物の際は使いきれぬ量を見極めて買うようにしましょう。

そのためには、お買い物もの前に冷蔵庫の中身をチエツクしてから出かけるようにすると、「まだあったのに、また買ってしまった」ということもなくなります。

カメラ付き携帯電話をお持ちの方は、出かける前に冷蔵庫内をパチリ。これも便利な方法です。

使いきり





その1

新鮮なうちに冷凍！

冷凍すれば長期保存ができますが、保存期間が長ければ長いほど味も質も落ちます。だから、(悪くなりそうだから...)と古くなったものを冷凍しても、あまり長期保存はできません。

冷凍保存は、新鮮なうちに行くからこそ、保存価値があるのです。



その2

下処理はしっかりと

冷凍する際に気を付けなければいけないのはまず「なるべく水けをとること」です。

切り身魚や肉の表面が水っぽいようならふき取っておきます。葉菜類なども水分を多く含んでいるので、生のまま冷凍には向きません。さっとゆでて、水けをしっかり絞ってから冷凍します。



その3

急速冷凍！

家の冷蔵庫に急速冷凍の機能がなくても大丈夫！ 冷気が早く伝わるように金属製のトレーやバットに乗せて冷凍します。食材もなるべく小分けに、そしてできるだけ薄く広げておきましょう。

こうすることで、食品の細胞内に含まれる水分が小さな氷の結晶に変化し、おいしさを保つことができるのです。



その4

ぴっちり密閉

冷凍保存しても、酸化してしまうと味が落ちたり、傷んでしまいます。酸化は、食材が空気に触れることによっておこるもの。そのため、保存の際は、できるだけ空気に触れないようにラップでぴっちりと包みます。ラップに包んだうえでさらに密閉袋に入れるとベスト！

密閉袋に入れたら袋の中の空気も手で押し出したりストローで吸出してなるべく真空に近い環境にするとよいでしょう



この基本テクニックをマスターすれば、食材の味、質、栄養の損失を食い止めて、より長く、安全に食品を保存できます。そして、「買ったのに食べずに捨ててしまう」ということもなくなります。家計にも環境にもやさしいですね☆

ただし、いくら長期保存がきくといっても、家庭の冷凍庫は開閉によって庫内の温度も一定しません。1か月以内には食べきるように心がけましょう。



9~10月 講座のご案内



< エコライフプラザ9~10月の予定 >

日	月	火	水	木	金	土
9/1	2	3	4	5 さき織り布でバッグ作り (1回目):織り 13:00~16:00 (家具・日用不用品・喫茶休業)	6	7
8	9	10	11	12 さき織り布でバッグ作り (1回目):織り 13:00~16:00 (家具・日用不用品・喫茶休業)	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19 (家具・日用不用品・喫茶休業)	20 エコな木工体験 廃材からインテリアラック を作る①(全2回) 13:30~16:00	21 フリーマーケット 10:00~12:30
22	23 秋分の日	24	25 xChange 10:00~12:00 エコな木工体験② 13:30~16:00	26 休館日	27	28
29	30	10/1 帯からバッグ作り① 13:00~17:00	2	3 さき織り布でバッグ作り (2回目):縫製 13:00~16:00 (家具・日用不用品・喫茶休業)	4	5
6	7	8 帯からバッグ作り② 13:00~17:00	9	10 さき織り布でバッグ作り (2回目):縫製 13:00~16:00 (家具・日用不用品・喫茶休業)	11	12
13	14 体育の日	15	16 ふるしきでエコライフ 10:30~12:00	17 (家具・日用不用品・喫茶休業)	18	19
20	21	22	23	24 休館日	25	26
27	28	29	30	31 (家具・日用不用品・喫茶休業)		

9/25 (水) 『xChange』開催します

xChange(エクステンジ)は、ファッションアイテムに特化した物々交換パーティーです。

自分ではもう使わなくなってしまったけど、まだまだ着られるし、誰かに使ってほしいな... という洋服を交換しましょう!

会場では値札の代わりに、次に使ってくれる人へ向けた「エピソードタグ」をつけていただきます。

今回は、マタニティウェア・ベビーウェアに限定して開催。プレママは、手ぶらで参加もOKです。詳しくは広報かつしか8月25日号を見てね!

