

エコライフプラザ通信

vol.28

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課



カラーになってパワーアップしたエコライフプラザ通信を今後もよろしくお願いします。



葛飾区立立石図書館
かつしかエコライフプラザ

エコライフプラザ通信は平成23年10月に創刊し、これまでかつしかエコライフプラザでの講座、ごみ減量・3Rの取り組みに関する情報を掲載してきました。昨年からは、東京聖栄大学にご協力いただき、食品を買い過ぎて余ってしまった場合などに活用できる「食べ切り・使い切りメニュー」を作成し、エコライフプラザ通信で紹介する試みも始めています。

このたび、エコライフプラザ通信も6年目を迎えるにあたり、今号からカラーで情報をお伝えすることができるようになりました！皆様にいままで以上に分かりやすく、読みやすいエコライフプラザ通信をお届けしていきたいと思いますので、今後も引き続きよろしくお願いいたします。



みんなで知ろう! みんなで実践しよう! 「かつしかルール」

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
りー(Ree)ちゃん



かつしかルールについて

「かつしかルール」とは、区民・事業者・区の協働で葛飾区のみんがが主体となって、葛飾のごみの量を減らし、また、資源を良質なリサイクルにつなげるためにこれだけは実践しましょうという取り組みを言います。

「かつしかルール」は、容易に実践することができ、多くの人に取り組むことができるものとなっています。ぜひ皆さんも「かつしかルール」を実践して、ごみの減量に取り組んでいきましょう。

現在、「かつしかルール」には、次の2つがあります。

◆かつしかルール① 「生ごみの減量」

毎日家庭から出る燃やすごみのうち約40%は生ごみが占めており、そのうちの約3%は未使用のまま捨てられる食材です。食材を必要な分だけ買うようにするとともに、使い切るように工夫することで捨ててしまう食材を減らしましょう。

また、生ごみを捨てる際に軽く手で水切りするだけでも、約10%の減量効果があります。

生ごみの水切り



食材の使い切り



食べ物の食べ切り



右のページでは、ご家庭で料理する時に便利で、生ごみの減量にも役立つ「玉ねぎ」の「皮の剥き方」と「保存方法」をご紹介します。ぜひ皆さんも参考にして、実践してみてください。

◆かつしかルール② 「雑紙(ざつがみ)を徹底して分別し、資源にする」

「雑紙」^{ざつがみ}とは資源の回収の日に出すことで、段ボール、新聞、雑誌、紙パックと同様に資源としてリサイクルされる紙類のことを言い、チラシ・コピー用紙・お菓子やティッシュの箱・包装紙・封筒などがあたります。

しかし、「燃やすごみ」の中には本来リサイクルできるはずの雑紙がまだ多く含まれています。雑紙はきちんと分別し資源の日に出すことで、資源として再利用できるようにしていきましょう。



コピー用紙



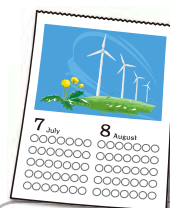
はがき・封筒



包装紙



チラシ・パンフレット



カレンダー

(個人情報は切り取るか塗りつぶしてください)

(金具がついている場合は)取り外してください。

もったいない！食品ロスを減らそう！

東京聖栄大学 Tokyo Seiei College

～玉ねぎの食べられる部分と便利な保存・使用方法～

平成28年度は、引き続き **東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校** にご協力いただき、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を毎回連載していきます。

今回は身近な野菜である「**玉ねぎ**」をテーマに、捨てる部分を減らす皮の剥き方や保存・使用方法をご紹介します。



☆玉ねぎの食べられる部分と皮の剥き方

玉ねぎの茶色の皮を剥くと茶色、緑色、白色が混在している部分が現れます。茶色の部分や、緑・白色でもよく見ると乾いて縮れている部分は、どれだけ煮ても噛めず口に残ってしまうので除きます。しかし、表面は乾いていても、1枚内側は食べることができる場合が多いので、1枚ずつ食べられない部分を取り除きます。根と芯もぎりぎりでも切り落とします。



食べられるぎりぎりの部分でカットしたもの



上の皮が廃棄する部分

日本食品標準成分表によると、**玉ねぎの廃棄率は6%**となっています。

この方法で玉ねぎをみじん切りにすると...

玉ねぎ1個200gからの廃棄は8gとなり、廃棄率4%となり、3分の1減らすことができました！



1個から減らせる量は僅かかもしれませんが、使う頻度が高いので積み重なると大きな量となります。使い切りの意識を持って食材に向き合いましょう。

☆玉ねぎの便利な保存方法と使用方法

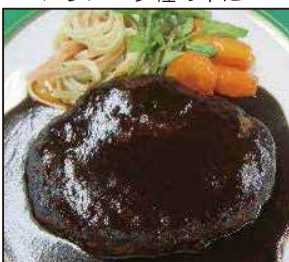
玉ねぎは時間があるときにまとめて炒めて冷まし、小分けができる容器に入れて冷凍しておく、使用したいときに気軽に使うことができ便利です。前もって使うことを決めているときは冷蔵庫で、思いついて使いたくなった時には、電子レンジで利用したい分だけ解凍すればすぐに使えます。スープに入れるときは凍ったまま使うことも可能です。

丸のままの玉ねぎは、傷んだ部分がない場合、常温で風通しが良く日の当たらない場所が長持ちします。夏場や新玉ねぎなどは冷蔵保存し、なるべく早く使いましょう。**CHECK!** みじん切りして炒めたものを冷凍保存した場合は、1ヶ月を目安に使い切りましよう。



みじん切りして炒めたものを冷凍保存する場合、小分けしておくとう便利です

ハンバーグ種の中に



オニオングラタンスープに



カレーに入れてコクや旨みをアップ



炒めものに利用しても



エコライフプラザ 6～8月の予定

フリーマーケット

日時：7月9日(土)10:00～12:30
 ※子ども用品限定
 ※出展者募集中
 往復はがきにて**6月30日**必着
 応募多数の場合は抽選
 詳細は広報かつしか
 【6月15日号掲載】



かつしか Eco エコフェスタ

日時：6月26日(日)10:00～16:00
 (開館は18:00)まで
 ※イベント内容等詳細は
 広報かつしか【6月15日号掲載】

★生ごみ堆肥作り講座

日時：7月9日(土)14:00～16:00
 9月24日(土)14:00～16:00

夏休み子ども向け講座

- ★子どもさき織り体験「コースター作り」
 7月26日(火) ①13:00～14:30 ②14:30～16:00
 8月18日(木) ①13:00～14:30 ②14:30～16:00
- ★廃材でステンシル「エコバッグ作り」
 8月4日(木) ①13:00～14:30 ②14:30～16:00
 バッグにステンシルして、オリジナルのマイバッグを作ります
- ★おがくず粘土「マスコット作り」
 8月6日(土) 10:00～12:30
 鉛筆を生産する際に発生するおがくずから作った「おがくず粘土」でマスコットを作ります
- ★リサイクル消しゴム作り
 8月6日(土) 10:00～12:30
 工場の生産過程で出たゴムをオリジナルの消しゴムとしてリサイクルします
- ★木工作「ペン立て作り」
 8月6日(土) ①9:30～10:30 ②10:45～11:45
 8月27日(土) ①13:30～14:30 ②14:30～16:00
 木材や木片などを自由に組み立て、自分だけのペン立てを作ります。
- ★「リユース容器で作る泡せっけん」
 8月17日(水)14:00～15:00
- ★新聞紙でちぎり絵「うちわ作り」
 8月18日(木)13:30～15:00
 新聞紙をちぎって風船などの絵に仕上げ、うちわに貼ってオリジナル作品を作ります
- ★紙すきはがき作り
 8月27日(土)13:00～15:30
 使用済牛乳パックで紙すきはがきを作成

★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしかまたはホームページでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
6/19	20	21	22 ★ちぎり絵で書中見舞いハガキ作り 10:00～16:00	23 休館日	24	25
26 かつしか Eco エコフェスタ 10:00～16:00	27	28	29	30 家具・日用不要品 喫茶休業	7/1	2
3	4	5	6	7 家具・日用不要品 喫茶休業	8	9 フリーマーケット 子ども用品限定 10:00～12:30 ★生ごみ堆肥作り講座
10	11	12	13	14 家具・日用不要品 喫茶休業	15	16
17	18	19	20	21 家具・日用不要品 喫茶休業	22	23
24	25	26 ※夏休み 子ども向け講座	27	28 休館日	29	30
31	8/1	2	3	4 家具・日用不要品 喫茶休業 ※夏休み子ども向け講座	5	6 ※夏休み 子ども向け講座
7	8	9	10	11 喫茶休業	12 家具・日用不要品 喫茶休業	13
14	15	16	17 ※夏休み 子ども向け講座	18 家具・日用不要品 喫茶休業 ※夏休み子ども向け講座	19	20