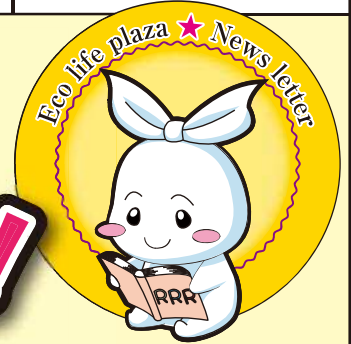


エコライフプラザ通信

vol.39

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(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
TEL.03-5654-8273

もったいない! 食品ロスを減らそう!



～アスパラガス編～

エコライフプラザ通信では、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、毎回連載します。今回は「アスパラガス」です♪ 詳しくは、2ページをご覧ください。

<アスパラガスの栄養・効能について>

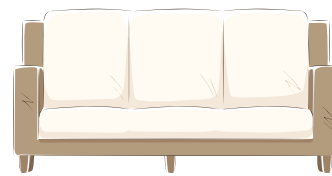
アスパラガスに含まれるアスパラギン酸という成分は、疲労回復や美肌効果を持っていることで注目されています。また、抗酸化作用を持つビタミンC・ビタミンEや高血圧改善効果のある栄養素GABAを多く含んでいるため、健康にも美容にも良い食材なんです。

ビタミン類が含まれている野菜でも、種類によっては茹でると流失してしまうものが多くあります。しかし、アスパラガスに含まれるビタミン類は茹でてでも流失しないという特徴があり、それほど量は多くありませんが火を通して栄養を摂ることができます。

保存する際は濡れた新聞紙等で包んで乾燥を防止し、立てて保存すると鮮度と味を維持できますよ♪



ご家庭で不用になったモノはありませんか? 不用品交換情報をご利用ください



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

ご家庭で使わなくなった家具や電化製品、日用品など、捨てるにはもったいない物の処分にお困りではないでしょうか。区ではそのようなまだ使える物を譲りたい方や、品物を譲ってほしい方の情報提供をおこなっています。不用なものを他の方に譲って繰り返し利用する「再利用(リユース)」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。

「譲ります」「譲ってください」情報を登録し、区のホームページや区施設等でお知らせしています。



※希望する品物があった場合は、登録した方に直接連絡し、交渉してください。

申込み・お問い合わせ先 リサイクル清掃課TEL.03-5654-8273



もったいない! 食品ロスを減らそう!

～アスパラガス～



アスパラガスの株元の利用

アスパラガスの株元は硬く噛みきれないため、大きく切り落としたり、皮を剥いたりすることが多い食材です。日本食品成分表では廃棄率が20%となっています。しかし、大きく切り落としても、口の中で硬い繊維が残った経験がありませんか。あるいは、必要以上に多く皮を剥いて捨ててしまっているかもしれません。そこで今回はアスパラガスの廃棄を減らす方法や利用方法を紹介します。



写真①

アスパラガスの下処理方法

アスパラガスの硬い部分は、太さによって変わります。太く育っているものは硬い部分が多く、細いものは少ないため、一概に下から何cmとは言えません。目安としては上から1/3辺りと下の端を持ちゆっくりと曲げながら折ります(写真①)。折れた株元が硬い部分なので皮を剥いて利用します(写真②)。これで廃棄率は10%に半減します。皮を剥かずに薄く刻んで利用することも可能です。

皮を剥いたアスパラガスは、炒め物・揚げ物・蒸し物など、色々と利用できますが、青臭さが少なくほのかな甘みを生かして生食にもチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。



写真②

アスパラガスの株元を使ったレシピ

レシピ1～彩り野菜の盛り合わせ～

(4～6人分)

材料	分量
アスパラガス株元	4本分
赤玉葱	1/2個
レタス	1枚
人参	1/4本
大根	細め5cm
紫キャベツ	1枚
きゅうり	1本
鶏ささみ	2本
かにかまぼこ	4本
薄焼き卵	2個分
すりごま	大さじ2

作り方

- 1 野菜は2～3mm程度の千切りにして、水にさらします。
- 2 鶏ささみを弱火で1分程度茹で、野菜と同じくらいの大きさにカットします。
- 3 薄焼き卵も同様にカットし、かにかまぼこをほぐします。
- 4 盛り付けてすりごまをかけたらできあがりです。



お好みのドレッシング等をかけてお召し上がりください。

レシピ2～アスパラガスとハムの炒飯～

(1人分)

材料	分量
ご飯	180g
卵	1個
アスパラガス株元	1本分
ハム	1枚
油	小さじ2
塩	適量
胡椒	適量
醤油	少々

作り方

- 1 アスパラガスの繊維を切るように薄く輪切りにし、ハムも同じような大きさになる様にカットします。
- 2 油でアスパラガスを炒め、鮮やかな色になったら溶いた卵とご飯と塩を加え混ぜながら炒めます。
- 3 ご飯がほぐれてパラパラになったら胡椒と醤油を加えてできあがりです。



事業者の④ごみ減量テクニック教えます！

事業者のごみ減量の取り組みって？

みんなは普段、ごみの減量に取り組んでいるけれど、区内ではたらく人たちもごみの減量に取り組んでいるんだ。区内の事業者がどんな風にごみの減量をしているのか教えるね。

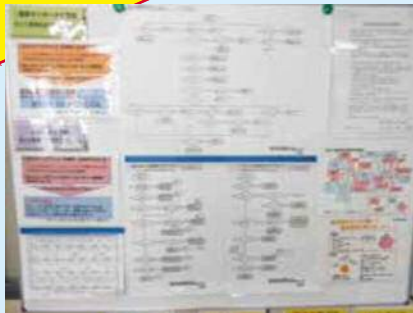
今回は『森永乳業株式会社東京工場』の取り組みを紹介するよ！



取り組み紹介（一部）



↑まとめたごみは色分けテープを使って誰でも正しく分別できるよう工夫しているよ。



↑ごみの分別フローチャートを使って複雑な分別作業を効率化しているよ。

森永乳業さんがごみ減量に取り組んだ結果・・・

2016年度廃棄物量前年度比
約**500**トン減少！

2016年度リサイクル率
98.8%を達成！

社員一人ひとりの小さな行動の積み重ねによって、ごみ減量に成功したんだね！

かつしかごみ減量・リサイクル推進協議会事業者活動部会では、事業者の皆さんが実施しているごみ減量やリサイクルの取り組みを広くPRしています。また、詳しい内容について区公式HPで紹介しているよ。森永乳業さん、ご協力ありがとうございました！



この紙 資源になるのかな？



新聞・段ボール・紙パックは資源だけど他の紙類はどうだろう？

森永乳業さんのものを参考に、
家庭でも簡単に雑紙(ざつがみ)の分別ができる
チャートを作成しました。
紙類をごみに出す前に確認してみよう！

Yes は燃やすごみとして、**No** は資源として、それぞれお出してください。

※雑紙(ざつがみ)とは、資源回収の日に出すことで、段ボール、新聞、雑誌、本、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ます。

集めた雑紙はどうなるの？

→雑紙として出された紙類は、トイレットペーパーやノートなどに生まれ変わります。



①匂いや汚れのついた紙類ですか？

No

Yes

線香の箱など匂いが強くついたり、使用済みティッシュ・ピザの箱など油・においがついたり、残ってしまうものは匂いや汚れが残ってしまうため、資源として適しません。

②防水加工・特殊な紙類ですか？

No

Yes

写真や宅配の伝票など防水・特殊加工された紙類は水に溶けにくく、リサイクルの過程でうまく混ざらないため、資源として適しません。

③紙類以外が混ざっていませんか？

No

ティッシュの箱やカレンダーなどに金具やビニール部分がある場合は、取り外してから資源の日にお出してください。

資源としてお出してください。



エコライフプラザ 4・5月の予定

★「さき織り布でバッグ作り」(全2回)

さき織り機で織った布を使用し、ミシンでバッグを作成します。

- 日時: ① 4月11日(水) 13:00~16:00(織り)
 5月 9日(水) 13:00~17:00(縫製)
 ② 4月12日(木) 13:00~16:00(織り)
 5月14日(月) 13:00~17:00(縫製)

申込み: 往復ハガキにて(締切3月28日(水)必着)

※詳細は【広報かつしか3月15日号】掲載



★「布ぞうり講座」

不用になった布を使って、布ぞうりを作ります。

日時: 4月23日(月) 10:00~15:00(1時間休憩あり)

申込み: 4月9日(月) 9時から電話受付(先着順)

※詳細は【広報かつしか4月5日号】掲載予定



★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、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ

葛飾区

広報かつしか

検索



家庭用生ごみ処理機・コンポスト化容器の購入に補助金が出ます!

毎日家庭から出る「生ごみ」にお困りではないですか?葛飾区では、家庭での生ごみを減量するために、生ごみ処理機又はコンポスト化容器を購入された区民の方を対象に購入費の3分の2(上限3万円)の補助金を交付しています。

詳しいお問い合わせは葛飾区リサイクル清掃課 (03-5654-8273)
 または区ホームページでご確認ください。



日	月	火	水	木	金	土
3/18	19	20	21 春分の日	22 休館日	23	24
25	26	27	28	29 家具・日用不用品 喫茶休業	30	31
4/1	2	3	4	5 家具・日用不用品 喫茶休業	6	7
8	9	10	11 ★さき織り講座① (織り) 13時~16時	12 ★さき織り講座② (織り) 13時~16時	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14
15	16	17	18	19 家具・日用不用品 喫茶休業	20	21
22	23 ★布ぞうり講座 10時~15時	24	25	26 休館日	27	28
29 昭和の日	30 振替休日	5/1	2	3 憲法記念日 喫茶休業	4 みどりの日	5 子どもの日
6	7 家具・日用不用品 喫茶休業	8	9 ★さき織り講座① (縫製) 13時~17時	10 家具・日用不用品 喫茶休業	11	12
13	14 ★さき織り講座② (縫製) 13時~17時	15	16	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18	19