

エコライフプラザ通信

vol.52

〒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!

～レタス編～



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、連載しています。今回は「レタス」を使ったメニューなどをご紹介します。

詳しくは、2ページ目をご覧ください

レタスの保存方法について

レタスはみずみずしい分、鮮度が落ちるのも早いです。時間が経つと、苦味が強くなるので、なるべく早く使いきりましょう。切ったりちぎったりして保存するよりも、玉の状態でも長持ちします。水分を多く含んでいると傷みやすいので、水気をよく切り、ビニール袋に入れるかラップに包んで冷蔵庫で保存します。

また、レタスは収穫した後も、芯の成長が続いています。そのため、芯を抜いてしまう方が、新鮮な状態を長く保つことができます。芯を抜いた後に、水を含ませたキッチンペーパーを当てて、芯だけを濡らした状態で保存すると長持ちします。

一度に使いきらない場合は、外側の葉から手で剥がして使いましょう。刃物で切ると切り口が茶色くなります。冷凍する場合は、洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎったものをポリ袋に入れて、空気をできるだけ抜いて保存します。冷凍したレタスはシャキシャキ感が失われ生食には向きませんが、炒め物やスープなどの加熱調理にはそのまま使えるので便利です。レタスを加熱調理したレシピも裏面に掲載していますので、ぜひ試してみてください♪

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下さい。



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～レタス～

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、掲載します。今回は「レタス」についてご紹介します。

レタスの加熱調理

生食だと一度では中々使いきれない食材のレタスですが、加熱調理すればたくさん食べることができます。使い方によってはメイン食材にもなります。そこで今回は加熱調理の中でも焼いて使用するレシピを紹介します。

レタスのソテー (4人分)

作り方

加熱方法①フライパンで焼く

材料	分量
レタス	1個
ニンニク	1片
ベーコン	2枚
油	大さじ1.5
水	100ml
塩	少々

- レタスは縦に4つに切り、水にあてて汚れを落とし水気を切っておきます。ニンニクはみじん切り、ベーコンは短冊切りにします。
- フライパンに油、ニンニク、ベーコンを入れて火にかけます。いい香りがしてきたら、レタスを入れて塩を振り、弱火で焼きます。
- レタスを返しながらか全体を焼き(4分程度)、しんなりしたら取り出します。
- レタスを焼いたフライパンに水を加え、軽く煮詰めてソースを作り、上からかけたら出来上がりです。



レタスが大きいと感じたら、3の工程の後に食べやすい大きさにカットしても◎

焼きレタスのミモザサラダ (4人分)

作り方

材料	分量
レタス	1/2個
茹で玉子	1個
ベーコン	2枚
油	小さじ2
粉チーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ2
酢	小さじ1
塩	少々

ソース①

- フライパンに油をしき、適宜カットしたベーコンを焼きます。ベーコンを取り出し、適宜カットしたレタスを焼きます。
- レタスとベーコンの上に合わせたソース①をかけ、粉チーズと刻んだ茹で卵を散らしたら出来上がりです。



レタスとトマトのパングラタン (4人分)

作り方

材料	分量
レタス	1/2個
食パン6枚切り	2枚
トマト	2個
鶏もも肉	1枚
玉葱	1個
ニンニク	1片
油	小さじ2
ピザ用チーズ	100g
塩	適量

- レタスは適宜ちぎっておきます。食パンは一口大にカットし耐熱容器に入れます。トマトは横に8mmの厚さくらいでスライスし、パンの上に並べて適量の塩を振っておきます。
- みじん切りにしたニンニクを油で炒め、スライスした玉葱を炒めます。2cm程度にカットした鶏もも肉を加えて適宜塩を加えて炒め、トマトの上に広げます。
- レタスをのせ、その上にチーズをのせます。220℃で15分程焼いたら出来上がりです。

加熱方法②オーブンで焼く



知っていますか？

7月からレジ袋が有料になります！



どうして有料化になるの？



近年、海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの環境問題が深刻さを増しているんだ。



えーと、どういうこと？



レジ袋やペットボトルなどがポイ捨てされることで、ウミガメなどが餌と間違えて食べてしまい、それが原因で傷ついたり死んでしまうんだ。



なるほど。
それで、7月1日から全国でレジ袋有料化が開始するんだね。



何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、その袋が本当に必要か考えてみよう。



レジ袋に代わる袋としてマイバッグを持ち歩こう！

私たちの身の周りにプラスチックはいっぱい！

レジ袋は、毎日の暮らしの中で身近な存在です。今回の有料化を通じて、一人ひとりが地球にやさしい社会を実現するために、できることを改めて考えてみませんか？

葛飾区のごみを減らすために、必要のないものはもらわないことが大切です。繰り返し使えるマイバッグを利用することで、レジ袋の削減になります。

お問い合わせ先 葛飾区環境部リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273

葛飾区ごみ減量・3R推進
キャラクターリー(Ree)ちゃん



食べきり・使いきりメニューコンテスト

レシピ募集



▲かぶの丸ごとステーキ
(レシピ作成：東京聖栄大学)

食品ロスを削減するため、食材を無駄なく使いきる料理レシピを募集します。

食品ロスとは

本来であれば食べることができののに捨てられてしまっている食品のことです。区内では年間約5,800 t (平成29年)の食品ロスが発生しています。

【対象】 区内在住・在勤・在学の方(グループ可)

【募集内容】

家庭で再現できる未発表のオリジナルのレシピ(2人分)
(例) 普段捨ててしまいがちな部分を利用した料理
余った料理をアレンジした料理 など
詳しくは募集要項をご覧ください。

【応募方法】

募集要項に添付の応募用紙を持参か郵送またはファクス・メールで応募してください。募集要項は、リサイクル清掃課で配布する他、区ホームページからも取り出せます。

【応募期間】 6月30日(火曜日)(必着)

【審査方法・発表】

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校による審査を経て、10月4日(日曜日)の「ごみ減量・清掃フェア」で入賞作品の発表を行います。入賞者には図書カードを贈呈します。

【募集要項配布・応募・担当課】

〒124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課(区役所4階409番)
電話03-5654-8273 ファクス03-5698-1534
メールアドレス060800@city.katsushika.lg.jp

日	月	火	水	木	金	土
5/17	18	19	20	21	22	23
立石図書館特別整理期間(休館)						
24	25	26	27	28	29	30
立石図書館特別整理期間(休館)						
31 特別整理期間	6/1	2	3	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5	6
7	8	9	10	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12	13
14	15	16	17	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19	20
21	22	23	24	25 休館日	26	27
28	29	30	7/1	2 家具・日用不用品 喫茶休業	3	4
5	6	7	8	9 家具・日用不用品 喫茶休業	10	11
12	13	14	15	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17	18