



「もったいない」をなくそう！

ごみのん 通信

— 中野区ごみ減量・リサイクル情報誌 — 第11号

年末年始の外出食 & テイクアウト時も

おいしく 残さず 食べきろう！

感染症対策にも配慮しつつ、お店での会食や家庭でのパーティー等の機会を楽しみたい年末年始。おもてなしの気持ちから飲食物を多めに用意しがちですが、お開きの後で「食品ロス(※)」の山が残っては大変です。次の心がけで「もったいない!」を防ぎましょう。

※食品ロス:まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。日本での発生量は年間600万ト(一人1日あたりお茶碗約1杯分)に上り、その削減が課題となっています



食品ロス防止のポイント(外出食時・テイクアウト時)



【外出食時】お料理は残さず食べきる

適量を注文することが大切。
おいしく残さずいただきます。
(持ち帰りはお店に確認を)

▲中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

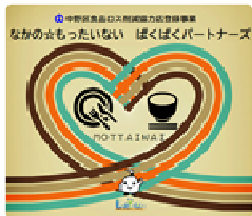
【テイクアウト時】食べきれぬ量を購入する

デリバリーを含め、油断は禁物。
おいしく食べきれぬ量を
よく考えて買いましょう。



中野区食品ロス削減協力店

「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」が強い味方です



▲協力店のステッカー

区は、食品ロス削減に積極的に取り組む飲食店・小売店等と連携・協力し、食べ残し等をなくす取り組みを行っています。

12月～1月には「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」のキャンペーンの一環として協力店(ぱくぱくパートナーズ)での呼び掛けを推進し、みなさんの食品ロス削減を後押しします。この機会にぜひご利用を。



ごみのん豆知識



パネル展もご覧ください

キャンペーン期間には、食品ロス削減関連の展示も行います。お気軽にお立ち寄りください。

①12月20日(月)～24日(金)
中野区役所1階区民ホール
☆「なかのエコポイント」対象

②1月5日(水)～31日(月)
中野駅ガード下ギャラリー
「夢通り」東側
☆最終日は午後3時まで

少量メニューを
選ぶように
しよう

量り売り・ばら売り
少量パックを
販売しよう

食べ残し削減の
呼びかけを
しよう

お店の情報は、
区ホームページ
をご覧ください

あまりものを
アレンジして、
まかない料理に
生かそう

食品ロス削減
対策を区と一緒
に進めたい

賞味期限が
近いものは
値引きしよう



お料理の
工夫も
大事!

次ページへ

今号の
主な
内容

- ◆2ページ 「食品ロス」防止を料理で実践 親子クッキング開催レポート
- ◆3ページ 新渡戸文化短期大学発 あまりにも美味しいあまりものレシピ
- ◆4ページ 年末年始も資源とごみの分別・減量にご協力を など

「食品ロス」
防止を料理で
実践

2021小学生親子クッキング 開催レポート

食材を美味しく食べきるレシピに みんなで挑戦しました



もったいない「食品ロス」を防ぐには、おうちでの料理の工夫も大切。それを親子で学ぶ料理教室を、今年は2年ぶりに開催しました。笑顔いっぱいの教室を、ごみのんと一緒にちょっぴりのぞいてみましょう。



新渡戸文化短期大学の先生に教わり「食品ロス」減らし隊長が誕生!

昨年は残念ながら全回中止した「親子クッキング」ですが、今年は感染症対策を徹底して復活し、集合形式(2回)のほか、新しい生活様式に配慮したオンライン形式(1回)でも実施。あまりがちな食材を使ったレシピに小学生親子が挑戦し、食品ロスについて考える契機となりました。

夏休み【8月12・14日】～NITOBE KITCHEN～



- (会場で調理し、試食はおうちで)
あまりものレシピ(夏休みバージョン)
- 冷やご飯で「ピザココロ」
 - きゅうりのみそヨーグルト漬け
 - フレンチトースト～ブルーベリーソース カッテージチーズ添え～
 - 冷凍トマトのスープ(デモのみ)

先生の手元に注目!



フレンチトースト、
いいにおい



上手にできました



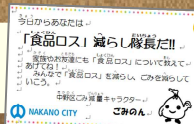
(中野大好きナカノさん)と一緒に



- ### カボチャの簡単レシピ (ハロウィンバージョン)
- クリーミーリゾット
 - スイートパンプキン
 - 食パンキッシュ (デモのみ)

食品ロス削減の日 ～オンライン形式～ 【10月30日】 (おうちで調理)

参加したみんなを「食品ロス」減らし隊長に任命。その後、実際におうちでやってみた隊長さんからの「作ったよ!レポート」が届いて、ごみのん感激♥…今後も期待しています!



ごみのん豆知識



中野区公式YouTubeチャンネルに、ごみのんが登場!

10月30日の料理教室では、初めて動画も活用。現在はYouTubeで公開中です。「食品ロス」を防ぐポイントを、ごみのん、うさごはんと一緒に確認できるので、ぜひご覧ください。 [こちらからアクセス](#)➡



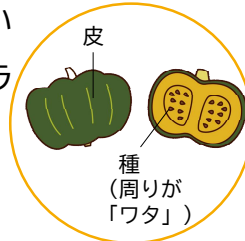
少しずつでも、
みんなの協力で
「食品ロス」を
なくしていこう



あまりにも美味しい あまりものレシピ

区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学との連携で、あまりがちな食材をおいしく食べきるレシピを紹介するコーナーです。

今号は二度目の登場の「カボチャ」。免疫力の強化や疲労回復に効果のあるビタミンE、Bやβカロテンが豊富で、寒い時期にもおすすめです。特に、種に含まれるミネラルやたんぱく質、良質な脂質は、美容や健康の強い味方。ぜひ、捨てずに味わってみてください。



ワタ、種、皮も丸ごと全て使いましょ

食物栄養学科2年の
駒谷さくらさん



カボチャのポタージュ

材料(4人分)

・カボチャ	1/2個	①	・水	400ml
・玉ねぎ(薄切り)	1/4個		・固形コンソメ	1個
・バター	10g		・牛乳	300ml
			・塩・こしょう	適宜

【作り方】

- 1 カボチャは皮と種を取り除き、一口大に切る。ワタは捨てるに使う。※皮はきんぴら用の細切りにしやすいよう、面積が大きくなるように切っておく。
- 2 鍋を熱し、バター、玉ねぎを入れ、しんなりするまで弱めの中火で炒める。
- 3 2に①と1を入れ、ふたをして煮る。カボチャが軟らかくなったら、火を止めてミキサーにかける。
- 4 3を鍋に戻し、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調べて完成。

【作り方】

- 1 カボチャの種は、周りのワタを取り除き、洗う。
- 2 1の水気を切り、お皿に重ならないように並べ、電子レンジ500Wで3分加熱する。様子を見ながら、「表面が乾いて、お皿を揺らすとカサカサ音がする」まで追加で加熱する。※焦げないように注意！(合計で8～10分程度)

材料

・カボチャの種	1/2個分
・オリーブオイル	適量
・塩・こしょう	適量

- 3 フライパンにオリーブオイルと2を入れ、弱火で炒める。
- 4 きつね色になったら取り出し、塩・こしょうを振って完成。このままどうぞ。



栄養満点！
カボチャの種の
ロースト



カボチャの皮で
甘辛きんぴら

材料

・カボチャの皮	150g	
・サラダ油	小さじ1	
・水	100ml	
①	・しょうゆ	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・砂糖	小さじ1
	・ごま	適量

【作り方】

- 1 カボチャの皮を細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1をさっと炒める。
- 3 2に水を加え、好みの硬さになるまで加熱する。
- 4 ①を加えて、少し煮詰め、ごまをかけて、完成。

○上手な保存方法

カットしたカボチャは、種とワタを取り除き、ラップをして冷蔵庫へ。取り除いたワタを冷凍して取っておけば、ポタージュを作るときに無駄なく使えます。カットして冷凍するなら、生でも、加熱後でもOK！用途により潰して冷凍すれば調理時間の短縮にも。

☆これまでに学生さんたちが考案したレシピは、区ホームページでご覧いただけます(右の二次元コードからもアクセスできます)





年末年始も、資源とごみの分別・減量にご協力を

大そうじで出たごみも、資源として出せるものはしっかり分別して出しましょう。下記の休業期間は、家庭での保管にご協力ください。

計画的に出してね



種類	休業期間	備考
粗大ごみ（粗大ごみ受付センターへの事前申込制）	12月29日（水）～1月3日（月）	左記期間は、電話（03-5715-2255）、インターネットのいずれも受け付けできません
びん・缶・ペットボトル	12月31日（金）～1月3日（月）	1月4日（火）の回収容器は、当日の午前6時30分から設置します
プラスチック製容器包装	12月31日（金）～1月3日（月）	中身を空にし、汚れを落として出します
燃やすごみ	12月31日（金）～1月3日（月）	生ごみは水分を切ってください
陶器・ガラス・金属ごみ（※）	12月31日（金）～1月3日（月）	年末の臨時収集については下記参照

※「陶器・ガラス・金属ごみ」の収集が「第1・第3土曜日」と「第1・第3月曜日」の地域は、次の臨時収集日に出せます
 [臨時収集日]①12月29日（水）…新井3丁目、中野4丁目、野方1～3丁目、大和町全域
 ②12月30日（木）…江古田2・4丁目、鷲宮2丁目、野方5・6丁目、丸山全域、若宮1丁目

☆「古紙」などの集団回収…実施団体（町会・自治会など）に問い合わせを。連絡先が不明な場合は、12月28日（火）までにごみゼロ推進課へ〔12月29日（水）～1月3日（月）は休業〕

リサイクル展示室の日程も確認を

- 休館期間 12月28日（火）～1月4日（火）
※館内の資源回収ボックスを含め、利用不可。
上記以外の「月・水・金・土・日曜日、午前10時30分～午後3時30分」にご利用ください
- リユース品展示 1月5日（水）～16日（日）
※他の月は、原則1日から約2週間展示します



食品ロス・使い捨てプラスチック問題
「#できることからやってみる
キャンペーン」 応募は1/16（日）まで

<https://foodlossplastic.metro.tokyo.lg.jp>

削減につながる行動を実践してSNSに投稿すると、抽選でエコグッズが当たります。
詳しくは東京都環境局の特設ウェブサイト（上記アドレス）で確認を。取組例もご覧になれます。



今号のイチオシ

資源とごみのルールを、スマートフォンでいつでも確認 「中野区ごみ分別アプリ」をご利用ください

「明日は何のごみを出す日？」と外出先でふと気になってしまったり、「これは資源に出せるのかな？」と分別方法を迷ったり—そんな場合、スマートフォンをお使いの方なら「ごみ分別アプリ」が便利です。

リーフレットや区ホームページとあわせて、ぜひご活用ください。

◆ダウンロードして便利な機能を使いこなそう（英語・中国語・ハングルもあります）

- 例 ・カレンダー…お住まいの地域の収集曜日が一目でわかります（→1週間の例）
- ・アラーム…ごみの出し忘れ防止に。設定した任意の時間にお知らせが届きます
- ・分別辞典…品目名でごみの分別方法を検索可能。出し方も確認できます

ごみのんアイコンが目印



お使いの端末にあわせて
どちらかの二次元コード
からダウンロード（無料）を

◀iOS用 Android用▶



ごみのん通信 第11号 2021年11月30日 中野区環境部ごみゼロ推進課 発行
（所在地）〒165-0024 中野区松が丘1-6-3 リサイクル展示室内
（電話番号）03-3228-5563 （ファクス）03-3228-5634

