

ごみゼロ
530



ごみのん
中野区ごみ減量キャラクター

2020.11.30
Nakano

「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7号



年末年始も、おいしく残さず食べきろう！

年末年始は、クリスマスやお正月など、特別な食事の機会が増える時期。特に、今年は新型コロナウイルス感染症等の影響で、外での宴会や会食を控える分、家庭内での飲食が増える傾向にあると思います。

おいしく残さず食べきるために、次のポイントを確認しましょう。

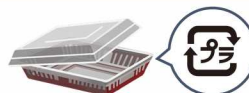


▲「ごみのん」もスプーンとフォークを持って食品ロス削減を呼び掛けます

「もったいない」食品ロスを家庭で無理なく減らすには

① 適量の購入・注文を心掛けましょう。

食材の購入はもちろん、総菜などのテイクアウト、デリバリー注文の際も食べきれ分だけに。



▲あまりがちなプラスチック製容器包装は、さっとすすいで資源として出しましょう

② 食べきるまで、保存状態を良くしましょう。

冷凍は新鮮なうちに行い、解凍後はすぐに調理・消費を。

③ 家にある食材・食品から優先的に使う工夫をしましょう。

定期的に状態をチェックし、消費期限と賞味期限(※)の確認も忘れずに。



※消費期限と賞味期限

消費期限：「安全の期限」 → 期限までに食べきりましょう。

賞味期限：「おいしいめやす」 → 期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。においや見た目で見極めましょう。

④ お歳暮の頂き物等で食べきれないものは「フードドライブ」の活用を検討しましょう。

知人へのおすそ分けをしても余る場合などは、条件に合えば区へ提供を（下の豆知識参照）。

⑤ 食べ残さない努力は大切ですが、無理をすると続きません。

健康にも気を配って、無理のない範囲で、おいしく残さず食べきりましょう。



ごみのん豆知識



「フードドライブ」で食品を活用

区は、区内の家庭で余った食品を、子ども食堂などの福祉団体へ寄付する「フードドライブ」事業を行っています。賞味期限まで2か月以上あり、どうしても食べきれない食品をお寄せください。持ち込み場所や条件等について、詳しくは区ホームページへ。

右の二次元コードからアクセスすることもできます →



今号の主な内容「食品ロス削減」特集

2ページ：中野区食品ロス削減協力店のご利用を

3ページ：あまりにもおいしいあまりものレシピ

4ページ：年末年始のお休みのお知らせ

次ページでは、区と一緒に食品ロス削減を推進する協力店の登録事業をご紹介します！

うさごはん
中野区食育マスコットキャラクター



1

身近に増えつつある「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 のご利用を

昨年10月に開始した食品ロス削減協力店登録事業「なかの☆もったいない ぱくぱくパートナーズ」。区は、この仕組みにより食品ロスの削減に積極的に取り組むお店と連携・協力し、食べ残し等で発生する「もったいない」をなくすことを目指しています。飲食店や小売店をご利用の際には、ぜひ協力店の取り組みを広げるお手伝いをお願いします。



▲ステッカーが協力店の目印

協力店では次のような取り組みをしています

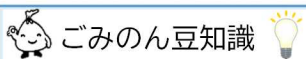
みなさんが協力店を利用すると、ご家庭とお店の両方の食品ロス削減につながります。



<お店の取り組み例>

- 小盛・ハーフサイズメニュー
- 食べ残し削減に向けた啓発活動
- 量り売り・ばら売り・少量パック
- 期間間近や規格外品の値引き
- 食材を無駄にしない取り組み
- 残った食材などの食品リサイクル
- 余った食品の子ども食堂への提供
- その他、食品ロス削減の取り組み

外食では食べきれぬ量を注文したり、すぐ使うものは期限の近いものを購入したりして、「もったいない」を減らしましょう。



ごみのん豆知識

近隣の区にも食品ロス削減協力店が！

中野区と同じような「食品ロス削減協力店」の事業は、新宿区、渋谷区、杉並区、豊島区、練馬区等でも工夫を凝らして実施されています。

お出かけ先での外食や食品購入の場を選ぶ際の参考にチェックして、足を運んでみては。

各区の実施事業や登録店について詳しくは、それぞれのホームページでご覧になれます。

協力店は区ホームページでチェック

お店の種類は多岐にわたっており、また、各地域に増えつつあります。各店舗の所在地、営業時間や食品ロス削減の取り組みなど具体的な情報は、区ホームページで紹介しています（右の二次元コードからもアクセスできます）。



今後も、順次追加掲載していきます。どんなお店があるか、ぜひのぞいてみてください。

★ 外食時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン ★

中野区も参加している「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」では「おいしく残さず食べきろう」をキャッチフレーズに、12月から1月にかけてキャンペーンを行います。区内の各協力店でも、食品ロス削減の呼び掛けを推進する予定。この機会にお店を利用してご協力ください。



あまりにも美味しいあまりものレシピ^o ~ビタミンCたっぷり 冬の味覚、大根編~



中野区は、区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学と連携し、あまりがちな食材をおいしく食べきるレシピを作成・紹介しています。

今号の主役は「大根」。捨てられがちな葉や皮も食べることができ、特に葉の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富なため、捨ててしまうのはもったいない！

ぜひ、丸ごと味わってみましょう。



部位の特徴を生かした調理法がポイント。甘くみずみずしい上部は生食、形が良い中間部は煮物に。先端付近は辛みが強いので、薬味や炒めもの等がおすすめです。

ゆでた大根の葉は、透明感のあるきれいな翡翠色になり、癖もなくシャキシャキとした食感でさまざまな場面で使えますよ。

▲生活学科・食物栄養専攻2年の今野利恵子さんが協力してくれました

大根葉のふりかけ



材料

- ・大根の葉 200g(1本分)
- ・シラス干し 20g
- ・白煎りごま 5g
- ・塩 少々

作り方

- ① 大根の葉を2～3分塩ゆでし、冷水にとった後、絞って水気を切ってから細かく刻む。
- ② フライパンで①とシラス干しを乾煎りする。
- ③ 塩で味を調え、白煎りごまを加えて完成。

★鮭フレークや明太子と一緒にご飯に混ぜ込むと、栄養満点・彩り鮮やかな「混ぜご飯」になります

材料(2人分)

- ・大根の皮 100g
- ・油揚げ 20g
- A {
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1と1/2
 - ・酒 大さじ1
 - ・水 大さじ1

作り方

- ① 大根の皮を千切りにしてゆでる。
- ② 水気を切って鍋に入れ、油(分量外)で炒める。
- ③ ②にAを加えて、水分が完全になくなる前に油揚げを加え、軽くあえて完成。

大根の皮と油揚げの炒め煮



大根ステーキ



材料(1人分)

- ・大根(中間部) 100g
- ・ベーコン 20g
- ・大根の葉 20g
- A {
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/4

作り方

- ① 大根の皮をむき、厚さ2～3cm程度の輪切りにして、両面に格子状に包丁を入れる。
- ② ①を弱火で15分程度、下ゆでをする。
- ③ ②の水気を切って、フライパンに油(分量外)を引き、両面をこんがり焼く。
- ④ ③にAを加えて味付け後、大根を取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで、ベーコンの細切りを炒める。
- ⑥ 大根の上に、刻んでゆでた大根の葉とベーコンの細切りを盛り付けて完成。

○上手な保存方法

水分の蒸発を避けるため、まずは葉と本体を切り分けます。使いかけの場合はラップで包み、冷蔵庫に立てて保存し、丸ごとの場合は新聞紙で包み、冷暗所に保存しましょう。










ここでは紹介しきれなかった大根のレシピや、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になれます(左の二次元コードからもアクセスできます)。

大そうじでゴミが増える時期。できるだけ分別、減量にご協力を

例年、年末年始は大量のゴミが出されます。資源はなるべく分別し、捨てずに生かせるものは再利用に回して、ゴミを減らしてください。下記の休業期間に注意の上、計画的に出しましょう。

年末年始のゴミ収集・資源回収の休業期間等

粗大ゴミ (受付センターへの事前申込制) 	12月29日(火)～1月3日(日)は、お休みします ※期間中、インターネット・電話(03-5715-2255)のいずれも受付できません	
陶器・ガラス・金属ゴミ ※一部地域は 臨時収集に出せます (➡右欄参照) 	12月31日(木)～1月3日(日)は、お休みします 【※臨時収集】 <u>12月29日(火)</u> …中央3～5丁目、本町4～6丁目、中野2・3・5丁目の早朝収集地域 <u>12月30日(水)</u> …新井3丁目、中野4丁目、野方1～3丁目、大和町全域	
燃やすゴミ 	12月31日(木)	「古紙」等の集団回収については実施団体(町会・自治会等)へ問い合わせを。実施団体の連絡先が不明な場合は、 ゴミゼロ推進課 (12月29日～1月3日は休業)へ。  
プラスチック製容器包装 	～1月3日(日)は、お休みします	
びん・缶・ペットボトル 		

今号のイチオシ

食品ロス削減パネル展 「おいしく残さず食べきろう！」

食べきりキャンペーンの一環として、12月～1月に2か所で展示します。ぜひ気軽にお立ち寄りを。

①中野区役所1階区民ホール 12月7日(月)～11日(金)



☆「なかのエコポイント」付与対象。
 10日(木)午前10時30分から正面玄関前で、車の内部が見える清掃車「ごみのんカー」(左の写真)が実演予定

②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

12月15日(火)～1月14日(木)
 (初日は午前10時から、最終日は午後3時まで)




▲展示イメージ

リサイクル展示室を利用の際は、 休館日と感染症対策等にご注意を

●年末年始の休館日

12月29日(火)～1月3日(日)

●来館時の注意(お願い)

- 発熱時の来館はご遠慮を
- 必ずマスクを着用し、施設の入り口で手指を消毒 
- 他の人との距離を開けて密を避け、滞在時間は短めに
(人数制限を行う場合あり)
- 館内の掲示物には、できるだけ触れないようにする

☆最新の情報は、区ホームページでご確認ください

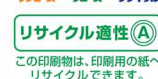


ごみのん通信 第7号 2020年11月30日 中野区環境部ごみゼロ推進課発行

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：03-3228-5563 FAX：03-3228-5634

メール：gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp



Saving Food
Saving Materials
Saving Energy