

STOP もったいない 調理・保存編

ごみ減量推進係
(リサイクル展示室内)
☎(3228)5563
FAX(3228)5634

私(我が家)にちょうどいい量を

食べる量や好みに合わせて用意しましょう

皮のむき方・切り方を工夫

食べられる部分まで除去していませんか。無駄の少ない切り方を意識しましょう



食材を使い切る

「あまりにも美味しいあまりものレシピ」の活用を。食材をおいしく使い切るために新渡戸文化短期大学と連携して作成しました



▲こちらからアクセス

保存方法を知ろう

新聞紙に包む、ジッパー付き保存袋に入れる、など食材に合わせた工夫でおいしさが長持ちします

きのこ

洗わずに、石づきを落とし、適当な大きさにほぐして容器に入れ冷凍庫へ。凍ったまま使えます

すぐに使わない肉

塩、こしょうをしたオリーブオイルに漬けて軽くもむ。容器に入れて冷蔵庫に入れば、1週間は日持ちします

知っとく フードドライブ

家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体等に寄付する取り組みです。リサイクル展示室、区役所8階10番窓口で受け付け。受付日時や対象要件などについて詳しくは、区☎をご覧ください



▲区☎

早速試してみませんか

あまりにも美味しいあまりものレシピ



小学生親子も体験しました

8月に「あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング」を開催。2日間で48人の親子が参加し食品ロスミニ講座の後、このレシピを含む3品を作りました。

参加者の声

- 残り物でこんなにおいしい料理ができるなんて！
- 1日一人当たりの食品ロスの多さにビックリ。もっと気を付けようと思いました
- 楽しく学べました



キュウリのみそヨーグルト漬

材料

キュウリ……………1本 みそ……………大さじ1
塩……………小さじ1/4 ヨーグルト…大さじ1

作り方

- ①キュウリに塩を振り、板ずりしてから1cm幅の輪切りにする
- ②みそとヨーグルト、①をよく混ぜる
- ③30分以上おいて完成

ここがポイント

- 容器に残ったヨーグルトも捨てずに利用
- カブや大根など、季節の野菜でアレンジOK



11/11(土)・12(日) 中野にぎわいフェスタ2023

商業係/9階
☎(3228)5591 FAX(3228)5656

中野駅周辺の各会場で、物産展や太鼓の生演奏、お子さん向けのイベントなどを開催。各会場の内容や時間などについて詳しくは、中野にぎわいフェスタ☎をご覧ください。



▲中野にぎわいフェスタ☎

催しの問合せ先

中野にぎわいフェスタ実行委員会事務局
(一般社団法人中野区観光協会内)
☎(5332)7377(平日午前10時~午後5時)
✉info@nakano-kanko.com

同時開催 なかの里・まち連携15周年記念 大物産展

なかの里・まち連携*自治体の新鮮な野菜や果物など特産品を購入できます。ぜひ、お越しください。

時間 両日午前11時~午後5時

会場 旧サンプラザ正面広場(中野4-1-1)

☆当日直接会場へ。売り切れ次第終了



※なかの里・まち連携=都市と地方が距離を越えて連携し、互いに補いながら、地域住民が中心となり交流することで「新しい時代に合った豊かさ」を目指すこと

出店自治体

福島県喜多方市 茨城県常陸太田市
群馬県みなかみ町 千葉県館山市
山梨県甲州市



◀過去の様子

中野酒販協同組合も出店。ナカノさんとコラボレーションしたお酒も販売



中野×杉並×豊島 アニメ・マンガフェス2023 in 中野

産業係/9階 ☎(3228)8729 FAX(3228)5656

中野区・杉並区・豊島区の3区と東京商工会議所の各支部が連携して開催するアニメ・マンガイベントです。詳しくは、「アニメ!アニメ!」実行委員会☎をご覧ください。



▲同委員会☎

11/11(土) 午後1時~5時 アニメ制作体験ワークショップ

なかのZERO本館(中野2-9-7)で開催
☆当日直接会場へ

11/18(土) 次の2件とも10月29日までの事前申込制。中野セントラルパークカンファレンス 地下1階(中野4-10-2)で開催

①午前11時から ②午後1時から
ひろがるスカイ!プリキュアショー



©ABC-A・東映アニメーション

11/18(土) 12/17(日) (予定) Happy Around! & ナカノさんスタンプラリー

区内5か所に設置されているスタンプを集めると、描き下ろしイラスト入りオリジナルグッズがもらえます



©bushiroad / D4DJ2製作委員会

午後6時から 50周年記念 キューティーハニーFES

歴代ハニー役のゲストによるスペシャルトークなど

©ダイナミック企画・東映アニメーション ©永井豪/ダイナミック企画・東映ビデオ ©ダイナミック企画・飯坂友佳子・東映アニメーション ©「Re:キューティーハニー」製作委員会 原作: ©永井豪/ダイナミック企画

