



実践!



使い切り生活



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん

消費者庁によれば、日本の家庭では一人あたり1年で60食分の食べ残しがごみとして出されています。一人ひとりが「もったいない」という意識を持って、まずは多く作りすぎないことが大切です。もし余ってしまったら冷凍して保存したり、他の料理に作りかえるなど食べ残しをしない工夫をしましょう。

＜ 使い切り料理の一例 ＞

チャーハンには、余ったしょうがを梅酢につけてつくった紅しょうがをのせて。



↑

ちょっと残った白菜でつくった即席漬け。冷蔵庫にあった塩こんぶとゆず皮を入れています。



↑

1週間前の特売で買いすぎてしまった鶏肉をポン酢で漬けて冷凍庫で保存しておいたもの。フライパンで焼くと、ちょうど味がしみて、おいしくなっています。



← チャーハンの材料は、残った冷ごはんと、刻んで冷凍しておいた大根葉。栄養たっぷりの大根葉は捨てずにお味噌汁や炒め物に使います。すぐに使わない場合は①ゆでて②刻んで③冷凍すると1か月位保存できます。

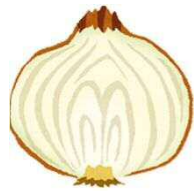
たまねぎ



保存期間の目安：1カ月
風通しのよいところにつるして保存

カットしたものは切り口をラップして、保存袋へ

◆ 冷蔵保存 (2~3日)



カットしたものは、切り口をラップで覆い、食品保存袋に入れて2~3日のうちに使いきりましょう。

◆ 玉ねぎ氷 (2ヵ月) ミキサーがある場合



① ゆでたたまねぎをミキサーにかける



② 保存容器に入れ冷ましてから冷凍

(調理例)
たまねぎ氷を使った肉じゃが



氷のままポンとたまねぎがわりに

なす



保存期間の目安：2~3日
袋に入れて、冷暗所で保存

残ったなすは、冷凍するか漬物に

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)



輪切りにして食品保存袋に入れ空気を抜いて凍らせます。

使う時は解凍せずそのまま調理♪



← (調理例)
冷凍なすと白菜の辛みそ炒め

◆ 即席漬け (約1週間)

みそや酒粕、ヨーグルトで即席漬け



← なすとりのみそ漬け

小松菜



保存期間の目安：3~4日
濡れた新聞紙に包んで冷蔵(野菜室)

固めにゆでてから冷凍

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)

- ① 熱湯に塩を少々加え、15秒ほどゆでます。
- ② 冷水にとって水けをしぼり、切り分けず。
- ③ 食品保存袋などに入れ、空気を抜いてから冷凍します。



写真は冷凍前

ゆでることで、解凍した時にべちゃべちゃになるのを防ぎます。



↑ (調理例) 小松菜のピリ辛炒め

白菜



保存期間の目安：1カ月
濡れた新聞紙に包んで冷蔵(野菜室)

おいしい内葉から食べて、外葉は保存!

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)



冷凍前に、水けをしっかりとって、食品保存袋などで保管しましょう。

使う時は解凍せずそのまま調理♪

白菜は約90%が水分なので、冷凍することで、柔らかく味がしみやすくなっています。



← (調理例)
冷凍白菜となすの辛みそ炒め

◆ 即席漬け (約1週間)

塩、ゆず、塩こんぶなどを入れて約2時間で完成♪



キャベツ



保存期間の目安：2週間
芯をくりぬき、水で濡らしたティッシュを詰める

使い方① 丸ごと買ったならカットせず外葉から使う



まずは、ロールキャベツなど外葉を使う料理

※ 芯の水で濡らしたティッシュをこまめに替えて保存

使い方② 柔らかい内葉から食べ、外葉は冷凍



① まずは、せん切キャベツなど、柔らかく甘い内葉を使う料理



② 3~4時間干した外葉でロールキャベツ



③ 冷凍キャベツ (1ヵ月保存可)

凍ったまま調理

にんじん



保存期間の目安：1週間
水分を拭いてから新聞紙に包んで保存

シナシナになる前に使いきりサイズで冷凍

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)



ケチャップライスの具に



冷凍した大根葉も使って栄養満点ラーメンに



大根



保存期間の目安：1週間
葉を切り、新聞紙に包んで冷蔵

1本で買ったならまず葉をカット

葉がついたままだと根の栄養分をとっていつまでも、買ったならまず葉をカットします。



↑ すぐに使わない場合は、軽く塩ゆでして冷凍

カットした後は、4~5日で使い切りましょう

① 水分も多く、甘みのある上半分からいただきます。

② 辛みのある下半分は、干したり、漬けたりしておいしくいただけます。

※ 大根おろしは、冷凍保存もできます。

きゅうり



保存期間の目安：2~3日
袋に入れて、冷蔵(野菜室)

野菜室にしまう前に30分水に浸けるだけで日持ちアップ

◆ 即席漬け (約1週間)



シンプルに塩づけに。ポリポリおやつがわりにも。



◆ ピクルス (約1年間)



食べ頃は好みで♪ (漬けて1週間後から食べることができます。)

- ① きゅうりを半分切る。
- ② 保存容器に唐辛子、酢(250ml)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ2)、こしょう少々、水(75ml)を入れ、混ぜる。
- ①を入れ、冷蔵庫で保存



← 写真は1ヵ月ほど漬けたもの



後で使うつもりでとっておいた野菜、傷ませてしまうことが多くて... お肉やお魚なら冷凍してしまうからいいのだけど...

ちょっとしたコツをおぼえれば野菜を無駄にせずに使い切れるよ♪



エコライフプラザ 10~12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
10/19	20	21	22	23 休館日	24	25
26	27	28	29	30 (家具・日用不用品・喫茶休業) 古傘からバッグカバー作り 13:30~15:00	31	11/1
2	3 文化の日	4	5	6 (家具・日用不用品・喫茶休業)	7	8
9 天然素材と香りの洗剤作り 13:30~15:00	10	11	12	13 (家具・日用不用品・喫茶休業) きもので作るさんかく袋 13:30~16:00	14	15 子供用品限定フリーマーケット 10:00~12:30
16	17	18	19 ちぎり絵で年賀状作り 14:00~15:30	20 (家具・日用不用品・喫茶休業)	21	22 さき織り布でトートバッグ作り(全2回)A-① 13:00~16:00
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 さき織り布でトートバッグ作り(全2回)B-① 13:00~16:00	26 はじめてのエコたわし編み 10:00~12:00	27 休館日	28	29
30	12/1	2	3 エコな木工体験 廃材からクリスマスツリーのアクセサリースタンドを作る(全2回)① 13:30~16:00	4 (家具・日用不用品・喫茶休業)	5 帯からショルダーバッグ作り(全2回)① 13:00~17:00	6 モノとの係わり方と片づけ方講座 14:00~16:00
7	8	9	10 エコな木工体験 廃材からクリスマスツリーのアクセサリースタンドを作る(全2回)② 13:30~16:00	11 (家具・日用不用品・喫茶休業)	12 帯からショルダーバッグ作り(全2回)② 13:00~17:00	13 子どもリサイクル手芸教室 14:00~15:00
14	15	16 さき織り布でトートバッグ作り(全2回)B-② 13:00~17:00	17	18 (家具・日用不用品・喫茶休業)	19	20 さき織り布でトートバッグ作り(全2回)A-② 13:00~17:00