

もったいない！ 食品ロスを減らそう！



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、連載します。

今回は「里芋」です♪

里芋は、栄養成分がたくさん詰まった優秀食材です。

～里芋の栄養面での特徴～

高血圧の予防・改善
腸内環境の改善
肥満予防
便秘予防
コレステロールを下げる
血糖値を下げる

～里芋の栄養を逃さない調理法～

★おすすめは「蒸す」調理法

蒸した里芋に田楽味噌をつけて食べると美味しいですよ♪

★里芋を煮物にする場合は、汁を煮詰めて水分を蒸発させることで、栄養を無駄なくとることができます。

かつしか食べきり協力店募集

「食品ロス」削減に向けて、取り組みを行っている区内店舗を「かつしか食べきり協力店」として登録し、区のホームページやイベント等で取組内容や店舗情報を、広く区民にPRしています。

登録を希望する方は、区ホームページ（右のQRコード）から申請書をダウンロードし、リサイクル清掃課までご送付ください。

【協力店に必要な条件（取組内容）どれか1つでも当てはまれば登録可能です！】

- ① 希望量に応じた食事の提供
例) 小盛りメニュー、ハーフサイズメニューの設定をしているなど
- ② 食べ残し削減のPR活動
例) PRポスターなどの掲示による啓発、店員による注文時の適量注文の呼びかけ、宴会時などの食べきりの呼びかけなど
- ③ 食料品販売での対応
例) 量り売り・ばら売りの実施、規格外品や賞味期限・消費期限間近の食品の値引き販売など
- ④ 上記以外の食品ロス削減の工夫
例) 堆肥化・資源化の取組、食材の使いきりの取組、フードバンクへの食糧提供など





もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~里芋~

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「里芋」についてご紹介します。



里芋の皮むき

里芋はぬめりがあるため、皮がむきづらい食材です。日本料理には「衣被（きぬかつぎ）」という、皮ごと蒸して提供する料理があります。その皮むきの方法を家庭向けにアレンジして紹介します。

- 1 里芋をよく洗い泥を落とし、濡れたまま皿にのせてラップをかけて電子レンジにかけます。
(100g当たり500w/2分30秒程度を目安に加熱)
- 2 やけどに気を付けながら両端を切り落とし、皮をむきます。

加熱されることでぬめりが抑えられ、皮も薄くむくことができるようになります。



電子レンジ加熱で皮むきをした里芋の料理レシピ

里芋の煮物 (2人分)

里芋を煮るときは、茹でこぼす・塩でもみ洗いする等でぬめりを落としてから味を入れていくことが一般的ですが、電子レンジで加熱して皮をむくと、通常よりもぬめりが少ないため、そのまま煮ることができます。

材料	分量
里芋	200g
出汁	180ml
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- 1 大きな里芋は半分に切っておきます。
- 2 調味料を合わせて、里芋と共に火にかけて沸騰させます。
- 3 弱火で5分程煮たら、火を止めて落ち着かせて味をなじませます。
- 4 食べる前に、再度火にかけて温めなおします。



豚肉と里芋の柚子胡椒炒め (2人分)

材料	分量
豚肩ロース (焼肉用)	200g
里芋	200g
柚子胡椒	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
油	小さじ1/2

作り方

- 1 皮をむいた里芋を1cm程度の厚さに輪切りにします。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で豚肉を両面焼きます。おいしそうな焼き色がついたら取り出します。
- 3 フライパンに残っている油で、里芋を豚肉と同様に両面焼きます。
- 4 余分な脂を捨て、豚肉をフライパンに戻し調味料を加えます。
- 5 弱火で加熱しながら混ぜ、水分をとばして味を全体にいきたらせたら出来上がりです。



ボトルtoボトルリサイクル

葛飾区では、一般社団法人全国清涼飲料連合会と連携し、ボトルtoボトルリサイクルの推進に取り組んでいます。

ボトルtoボトルとは、正しく分別して収集されたペットボトルを新しいペットボトルに生まれ変わらせるリサイクルのことです。



ステップ1

ペットボトルをきれいに洗う

ステップ2

キャップを外す

ステップ3

ラベルを剥がす

ステップ4

ボトルは「資源の日」に出す
キャップとラベルは「プラマークの日」に出す

ボトルtoボトルの流れ



区民

(集積所へ出す)



回収



リサイクル



(粉碎処理、結晶化など)



新しいペットボトルに
生まれ変わる

エコライフプラザ9月～10月の予定

★新型コロナウイルス感染拡大状況により、施設の利用時間の変更や休業となる場合があります。



☆ 布ぞうり作り ☆

日 時：9月13日（月）
10：00～15：00

申込み：往復はがきにて（多数抽選）
※締切9月2日（木）必着



葛飾区ごみ減量・3日推進キャラクター「りーちゃん」

☆ 傘布でしじみ巾着作り ☆

日 時：9月30日（木）
① 10：20～12：00
② 13：00～14：40

申込み：電子申請・往復はがきにて（多数抽選）
※締切9月16日（木）必着



★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしか、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ



日	月	火	水	木	金	土
8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
				家具・日用不用品 喫茶休業		
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
				家具・日用不用品 喫茶休業		
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
	布ぞうり作り			家具・日用不用品 喫茶休業		
9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
	敬老の日			秋分の日	休館日	
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
				家具・日用不用品 喫茶休業 傘布でしじみ巾着作り		
10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
				家具・日用不用品 喫茶休業		
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
				家具・日用不用品 喫茶休業		
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
				家具・日用不用品 喫茶休業		
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
				休館日		
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
			文化の日	家具・日用不用品 喫茶休業		