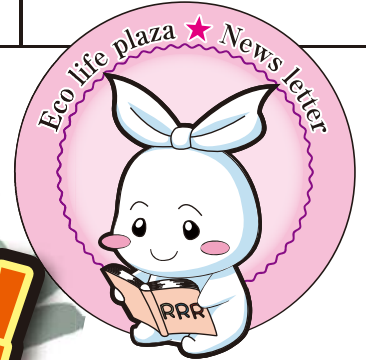


エコライフプラザ通信

vol.36

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課



もったいない! 食品ロスを減らそう!

～ 長ネギ編 ～

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、毎回連載します。今回は「長ネギ」を使ったメニューなどをご紹介します。

詳しくは、2ページ目をご覧ください。

<長ネギに含まれる栄養成分と効用>

◆長ネギの匂いの正体は?

長ネギ特有の強い香りの成分は「硫化アリル」という成分によるもので、ビタミン B1 の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。更に消化液の分泌を促す働きもあります。

◆風邪に効くって本当?

昔から風邪をひいたときには焼いた白ネギをのどに当てたり、ネギを食べるといいと言われていすよね。これは、あの刺激臭や辛味の成分でもある「硫化アリル」の効果で、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。非常に揮発性が高いので、のどに当てるだけでも効くというわけです。

10月「ごみ減量月間」です!!



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター

葛飾区では10月を「ごみ減量月間」と定め、さまざまな取組みを行っており、今年度も区内各地区で、「ごみ減量キャンペーン」を実施します。

今年は、ペットボトルなどの使い捨て容器の削減に向けて、区民が簡単に取り組むことができるよう、新たにマイボトルの配布を行います。

「ごみ減量キャンペーン」の詳細につきましては、広報かつしか9月15日号や、区公式ホームページでお知らせしています。

問い合わせ先・申込み先 葛飾区リサイクル清掃課(☎03-5654-8273)



「長ネギ」の保存方法と上手に使い切るレシピをご紹介します。ぜひ実践してみてください。

長ネギの保存方法

長ネギ（根深ネギ）は廃棄率40%※で、緑の部分は捨てることを前提にされていますが、細かく切って薬味や汁物の青味に利用できます。また、小口切りにして冷凍保存することで、スープの具などに利用できます。

※日本食品成分表2015年度版より

1. 良く洗い、砂などの汚れを落とします。
2. 水気をきり、好みの大きさにカットします。
3. 保存袋等に入れて冷凍します。1か月ほどはおいしく食べられます。



ネギの緑葉部を使ったレシピ

薬味や汁物の青味にする以外にも、いろいろな使い方が可能です。今回は、2つのレシピをご紹介します。

レシピ1～ネギ油～

材料	分量
長ネギ(緑葉部)	1本分約50g
山椒	小さじ1/2
サラダ油	1カップ

作り方

1. 小口に切った長ネギと山椒、油を弱火にかけます。
2. じっくりと水分をとばします。泡がほとんどでなくなり、きつね色になったら、こします。
3. 油が冷めたら、空き瓶等の容器に入れ、冷蔵庫で保存します。

レシピ2～鱈のネギ包み焼き～



材料	分量
長ネギ(緑葉部)	適量
鱈 三枚おろし	2尾分
味噌	小さじ2
酒	小さじ2
醤油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

作り方

1. 鱈を細かく刻んでから叩き、粗いすり身状にします。
2. 調味料を加え合わせます。
3. 適度な長さに切った長ネギの中に2を詰めます。
4. フライパンに適量の油をしき、全体がおいしそうになるまで弱火で焼きます。
5. 食べやすい大きさにカットして盛り付けたらできがります。

ネギ油は、中華スープやラーメンに加えると、コクが加わり美味しくなります。また、炒飯にもよく合い、炒め物全般におすすめです。きつね色になったネギは、餃子の具やかけうどんの薬味等にすると美味しく食べられます。



はじめよう!

マイボトルのある生活



Q マイボトルってなんですか？

A 飲み物を入れて、繰り返し使用できる容器のことです。水筒やタンブラーなど、いろいろなタイプがあります。マイボトルを持ち歩くことで、使い捨て容器の削減に繋がります。

Q マイボトルを使うとどんなメリットがあるの？

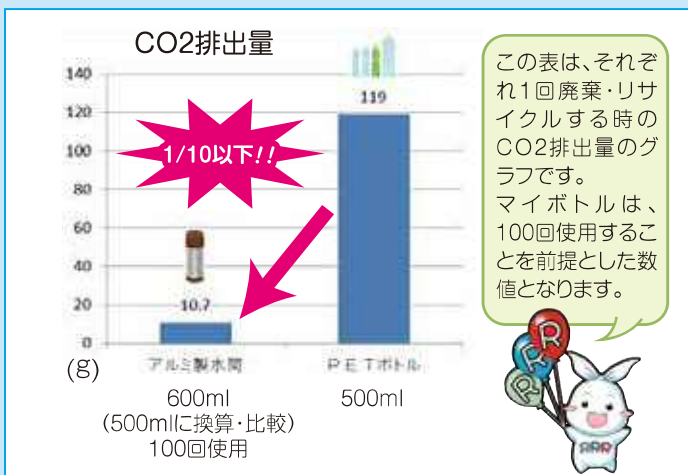
A 環境にもお財布にも優しいよ。下の表を見てみて！

マイボトルと使い捨て容器

～これだけの差がある～

環境編

マイボトルと使い捨て容器(ペットボトル)をそれぞれ廃棄する際の環境負荷がどれだけなのか、下のグラフを見てみましょう。



※出店：環境省 リユース可能な飲料容器およびマイカップ・マイボトルの利用に係る環境負担分析について

マイボトルを使用することで、CO2を大きく削減できることがグラフからもわかります。グラフはマイボトルを100回使用後に廃棄した時の数値ですが、約12回使用すれば、ペットボトルよりCO2排出量が低くなります。

1年間1人当たりで比べてみると(年間240日間使用すると仮定)マイボトルに変更することで

約28KgもCO2を減らすことができます。



マイボトルは、環境にもお財布にも優しいんだね!

お財布編

マイボトルと使い捨て容器 価格比べ



使い捨て容器

1ヶ月間(30日) 毎日1本ずつ500mlのお茶を買った時
140円×30日=4,200円

マイボトル

1ヶ月間(30日) 自宅からお茶(ティーバッグ)を持参した時
13.5円×30日=405円

マイボトル

使い捨て容器

飲み物の種類	450mlあたりの価格	飲み物の種類	1本あたりの価格
緑茶(ティーバッグ)	13.5円	緑茶(ペットボトル・500ml)	140円
緑茶(インスタント)	31円	緑茶(ペットボトル・2L)	330円
コーヒー(レギュラー)	125円	コーヒー(缶)	115円
コーヒー(インスタント)	33円	コーヒー(カップ)	90円

※金額は、希望小売価格より算出しております。

マイボトルの方が、1カ月3,000円以上もお得に生活できます。使い捨て容器はどうしても割高になってしまうので、お得なマイボトルを使用してみませんか?!

「マイボトルを使って、葛飾のごみを減らしていこう!」

葛飾のごみを減らしていくためには、必要のないものを「買わない」、「もらわない」ことがとても大切です。繰り返し使えるマイボトルを利用することで、使い捨て容器の削減に繋がっていきます。

10月のごみ減量月間に併せて開催する「ごみ減量キャンペーン」ではマイバッグを持参された方またはアンケートにご協力いただいた方にマイボトルをお配りします。

ぜひ、ごみ減量キャンペーンに参加して、マイボトルのある生活を始めましょう!



エコライフプラザ 9～11月の予定

ごみ減量啓発パネル展を9月29日(金)～10月11日(水)までの間、
 かつしかエコライフプラザロビーにて開催します。
 「かつしかルール」についてのパネルを展示予定ですので、
 ぜひ皆さんお越しください。



☆写真は、昨年区役所2階区民ホールにて開催した展示の様子です。

★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

葛飾区 広報かつしか 🔍 検索



日	月	火	水	木	金	土
9/17	18	19	20	21 家具・日用不用品 喫茶休業	22	23
24	25	26	27	28 休館日	29	30
10/1	2	3	4 ★さき織り布で ミニバッグ作り① 13時～17時	5 ★さき織り布で ミニバッグ作り② 13時～17時	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7
8	9	10	11	12 家具・日用不用品 喫茶休業	13	14
15	16	17	18 ★子どもエコ工作体験 15時～17時	19 家具・日用不用品 喫茶休業	20	21
22	23	24	25	26 休館日	27	28
29	30	31	11/1	2 家具・日用不用品 喫茶休業	3	4
5	6	7	8	9 家具・日用不用品 喫茶休業	10	11 ★生ごみ堆肥講座① 13時30分～15時30分
12	13	14	15	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17	18