

# エコライフプラザ通信

vol.44

〒124-0012  
葛飾区立石 1-9-1  
かつしかエコライフプラザ  
(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  
TEL.03-5654-8273

## もったいない! 食品ロスを減らそう!



### ～ おもち編 ～

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「おもち」です♪

#### おもちの意外!?な効能

お正月といえば「おもち」ですよね。おもちの入ったうどんを「ちからうどん」と呼ぶように、昔から力が出る食べ物と考えられてきました。切り餅2つが、お茶碗軽く1杯のご飯とほぼ同じカロリーがあり、同じ量食べるのであれば、おもちのほうがより多くの栄養を摂取できます。

おもちの原料となる「もち米」はでんぷんの成分がほぼ「アミロペクチン」でできています。このアミロペクチンは、加熱することで粘り気が出る性質があります。この成分のおかげでもちもちとしたおもちが出来上がるのです。おもちに含まれているアミロペクチンは消化も良く、また炭水化物も同量のご飯に比べると多く含まれているため腹持ちのいい食材です。食べすぎはよくありませんが、運動前などには適した食材といえます。

#### 家庭で 余りがちな食品

11月4日(日)に開催された「ごみ減量・清掃フェア」  
11月17日(土)、18日(日)に開催された「フードフェスタ」にて  
家庭で余りがちな食品についてのアンケートを実施いたしました。

結果は3ページ目です!

#### アンケート エントリーは下記の4品目、皆さんはどれが一番だと思いますか?



安くてたくさん買うが、使い切れず賞味期限が切れる。



お正月に食べた余りが、ゴールデンウィークに棚から見つかる。



一房買ったは良いけれど、最後の一つが黒くなる。



買ったものの、カレーライス以外に出番がない。

葛飾区推進課  
〒124-0012  
葛飾区立石1-9-1



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～お餅～

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「**お餅**」についてご紹介します。



## お餅のアレンジレシピ

鏡開きが終わり、食べきれないお餅が冷凍庫に眠っていたりしないでしょうか。  
乾燥させて揚げる「かき餅」もとてもおいしいですが、他の良い使い道は何かないかという声も耳にします。  
普段は保存方法や無駄を出さないことに主眼をおいた紹介をしていますが、今回は少し変わって「お餅のアレンジレシピ」をご紹介します。

## もちもちお好み焼き (直径20cm 2枚分)



材料	分量
餅	2個 (約100g)
水①	100ml
水②	150ml
薄力粉	150g
キャベツ	300g
ちくわ	2本

作り方

- 1 耐熱ボウルに餅と水①100mlを入れて、700Wで2分、電子レンジで加熱します。全体をざっくりと混ぜて、さらに2分程度加熱し、水と餅を馴染ませます。
- 2 水②150mlと薄力粉を加えて混ぜ、適宜刻んだキャベツ等の野菜やちくわ等の旨味となる食材を加えて混ぜます。
- 3 油(分量外)を敷いたフライパン等で、中弱火で焼き色がつくまで両面を焼きます。
- 4 お好みにソースやマヨネーズなどをかけたらできあがりです。

## 餅とじゃが芋のベニエ風 (15個程度)



材料	分量
餅	1個 (約50g)
水	50ml
じゃが芋	Lサイズ1個 (約150g)
薄力粉	80g
粉砂糖	50g
塩	ひとつまみ
卵	Mサイズ1個

作り方

- 1 耐熱ボウルに餅と水50mlを入れて、700Wで1分、電子レンジで加熱します。全体をざっくりと混ぜて、さらに1分程度加熱し、水と餅を馴染ませます。
- 2 適宜カットしたじゃが芋を軟らかく茹でて裏ごしして、1に加えます。
- 3 薄力粉、粉砂糖、塩を加えて混ぜ、溶いた卵を加えて混ぜます。
- 4 油をつけたスプーンで生地をすくい、160℃の油にやさしく落とします。3~4分程度こまめに返しながらか、おいしそうなきつね色になるまで揚げたらできあがりです。

電子レンジのワット数が500Wや600Wの場合は、少し長めに加熱してください。

上記の加熱時間は市販の餅の場合です。  
家庭でついた餅の場合は、水分量が異なりますので、加熱時間を適宜調整してください。





# 余りがちな食品アンケート 結果発表!!

## 清掃フェア

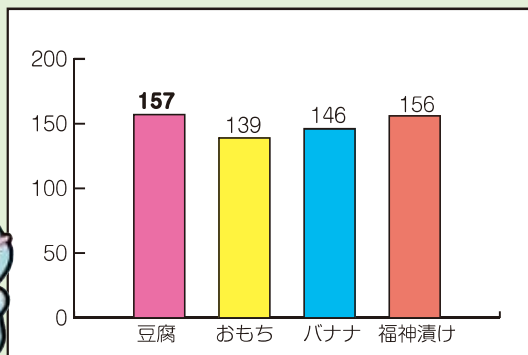


平成30年11月4日、葛飾清掃工場(水元1丁目)で「ごみ減量・清掃フェアかつしか」を開催しました。「清掃工場見学」や、「スケルトン清掃車リーちゃんGo模擬ごみ積み込み体験」など、楽しく清掃事業について学べるイベントです。ブースの1つで「余りがちな食品についてのアンケート調査」を実施しました。食品は余らないという方もおり、しっかりと食べることがもっと広まると良いなと思います。

結果は下のグラフのとおりです。

もっと差が出るかと思いましたが、僅差の結果となりました。

僅差で「豆腐」が1位でした。フードフェスタではどうだったかな？



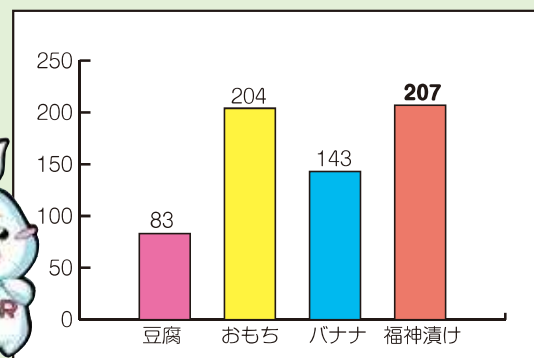
## フードフェスタ



平成30年11月17日・18日の2日間、新小岩公園で、フードフェスタが開催されました。区内の美味しい食べ物が一堂に会するこのイベントで、清掃フェアで実施したものと同じ「余りがちな食品についてのアンケート調査」を実施しました。清掃フェアとはまた違う結果となりました。

今回は、毎回エコプラ通信に載せている「食べきり・使い切りメニュー」のチラシも多くの方に配布いたしました。

「福神漬け」が1位！  
3票差で「おもち」が2位  
という結果でした！



## 最終結果

1位 福神漬け……363票  
3位 バナナ……289票

2位 おもち……343票  
4位 豆腐……240票

福神漬けが1位という結果でした。カレーの際に買ってくるけど、余ってしまうという方が多いようです。2位のおもちは、今回のエコライフプラザ通信でアレンジレシピを紹介しています。お正月に食べた残りがお家にある方は、ぜひ作ってみてくださいね！

日本の食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)は、年間で646万tとされています。大切なのは一人一人が「もったいない」を意識して、買い物前には冷蔵庫の中を確認して必要な食品を必要な分だけ購入するよう心掛けましょう。



# エコライフプラザ 1月～3月の予定

## ★かつしか3Rサポーターの会企画

### 「かえっこバザール」と 「ベビー用品、マタニティ服の交換会」

日 時：3月2日(土)  
10:00～12:00  
申込み：不要!直接会場へお越しください。  
広報かつしか【2月15日号掲載】

### 「新聞紙でちぎり絵」

古新聞紙をちぎって、ハガキに  
貼り付けパンジーのメッセージ  
カードを作成します。



日 時：3月6日(水)  
13:30～15:00  
申込み：2月18日(月)9時から電話受付(先着順)  
広報かつしか【2月15日号掲載】

## ★かつしか3Rサポーターの会企画

### 「エコ工作体験」

日 時：3月20日(水) 15:00～17:00  
申込み：不要!直接会場へお越しください。

## ★かつしか3Rサポーターの会企画

### 「蜜蝋ハンドクリーム講座」

ミツバチの巣から蜜を採集した後の、本来なら捨  
ててしまう蜜蝋を再利用してクリーム作ります。

日 時：2月2日(土)  
14:00～15:00  
申込み：往復はがきに「クリーム」・住所・氏名・フリガナ・  
電話番号を書いて1月24日(木)必着  
(応募多数の場合抽選)  
持ち物：不要になった小さめのフタ付ケース  
広報かつしか【1月15日号掲載】



★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
1/20	21	22	23	24 休館日	25	26
27	28	29	30	31 家具・日用不用品 喫茶休業	2/1	2 ★蜜蝋ハンドクリーム講座 14時～15時
3	4	5	6	7 家具・日用不用品 喫茶休業	8	9
10	11	12	13	14 家具・日用不用品 喫茶休業	15	16
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	3/1	2 ★かつしか3Rサポーターの会企画 「かえっこバザール」等 10時～12時
3	4	5	6 ★新聞紙でちぎり絵 13時30分～15時	7 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	8	9
10	11	12	13	14 家具・日用不用品 喫茶休業	15	16
17	18	19	20 ★エコ工作体験 15時～17時	21 喫茶休業	22 家具・日用不用品 喫茶休業	23