



新潟市ごみ減量
推進キャラクター
「サイチョー」

新潟市の資源とごみの情報紙

サイチョー PRESS

vol. 63
令和3年4月4日

3Rが進むまち
リデュース! リユース! リサイクル!

【発行者】新潟市環境部循環社会推進課
〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602-1
TEL: 025-226-1391
FAX: 025-222-7032

サイチョープレス



TOPIC プロが教える“ひと工夫”で

食品 きっちり 使い切り!

まだ食べられるのに捨てられている“食品ロス”。その削減が、世界全体の課題となっています。しかし、具体的に食品ロス削減のために、何をすれば良いか分からない方も多いのではないでしょうか？今回は、家庭でできる食品ロス削減方法の一例をご紹介します。

きっちり使えば
心もすっきり!



冷蔵庫収納の基本ルールをチェック

●使いかけの食材は手前に置く!

一度使った食材は、早めに使い切る必要があります。取り出しやすい位置に置くと、使い忘れを防ぐことができます。



NG...

使いかけの野菜がどこにあるか分からない



OK!

使いかけの野菜の置き場所を手前にまとめて一目瞭然に!

●棚の奥まで有効活用

奥の方にしまった食材は取り出しにくく、埋もれてしまいがちです。収納時に奥行きのあるケースに入れておくと引き出しやすくなるため、奥の方にしまった食材を忘れることも少なくなります。ポイントは、収納時に用途や種類ごとに、まとめておくこと!



NG...

食材の奥に別の食材があっても分からない



OK!

収納ケースに入れると、奥の食材を見逃すリスクが低下!

食品ロス削減に役立つ! アレンジレシピ

にいがた製菓・調理専門学校えぶろんの渡辺弘子学園長考案のレシピを紹介します。余らせがちな食材をまとめて使って食品ロスゼロへ!

残り野菜のミネストローネ

半端に残った野菜があれば、全て同じ大きさに切ってミネストローネに! 市販のスープの素を使っておらず、野菜のお出汁がおいしい一品です。

材料(2人分)

- 大根…………… 2cm
- にんじん…………… 3cm
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- ブロッコリー…………… 1房
- トマト…………… 1個
- その他残り野菜…………… 適量
- ケチャップ…………… 大さじ1
- 水…………… 2カップ
- 塩…………… ひとつまみ



作り方

- ①大根、にんじん、ブロッコリーの茎を5mm角に切り、水を入れた鍋に入れて、中火で柔らかくなるまで7~8分煮ます。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、①の鍋に加え。このとき、水が少なくなっていたら、足してください。(分量外)
- ③ブロッコリー、トマトは5mmぐらいに切り、最後に入れます。弱火で3~4分煮たら、ケチャップと塩で味付けして出来上がりです。

パンフレットでいつでも確認

市では、冷蔵庫収納術と食品ロス削減に役立つレシピ集を1冊にまとめたパンフレットを作成しました。パンフレットでは、冷蔵庫収納の基本ルールや、すっきり冷蔵庫実現のための7つのポイントを紹介しているほか、余らせがちな食材のレスキューレシピ、残った料理のリメイク術など、渡辺弘子学園長考案の20のレシピを掲載!

食育・花育センターや市内62カ所の子育て施設に設置しているほか、市ホームページにも掲載しています。食品ロス削減に役立つ知識が満載ですので、ぜひお手に取ってみてください。



便利な情報が
1冊に!

スリーアール 3Rと食品ロスについて楽しく学べる動画が完成しました!

未就学児と小学校低学年のお子さんから3Rや食品ロスについて関心を持っていただけるよう、動画を作成しました。動画は、新潟市ごみ減量推進キャラクター「サイチョー」と妹の「クルリ」が、ごみの減量やリサイクルに詳しい「ボボ博士」からさまざまなことを教えてもらう内容になっています。

動画の最後には、市オリジナル楽曲「できるよ! にいがたっこ」に合わせて踊るダンス動画もあります。観て、歌って、踊って学べる動画は、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください!



問い合わせ | 循環社会推進課 ☎025-226-1391