

食べ残しを減らそう県民運動 信州「エコ・クッキング」参加者の声

ゴミの減量は一人一人の心がけが大切なので、公民館や団体活動に推進したらより広がると思う。

＊料理は毎日することなので、実践できれば生ゴミの減量効果は大きい。

生活の中でゴミを出さないことを意識していきたい。この運動がもっと広がるとよい。

県の説明を聞くまでは家庭ごみの中で生ゴミの量が多いということを知なかった。家庭のゴミの4割が生ゴミなのでこの取り組みが多くの人に伝えれば相当のゴミ減量につながると思う。

このような自分たちにできる「もったいない」を減らすことはいいこと、広めてほしい。

子供たちへも教えてあげたい。小中学生の子供たちにもこのような講習会があったらよい。

普段家でやっていないことに気付かされ役に立つ沢山のことを教えていただいた。毎日の習慣になるように努力したい。

話だけではなく実際にやってみることで、よりあったと思う。今回のような体験はとても効果的だった。

これから時代を背負っていく若い奥さんたちにも参加してもらえたらよい。



ながのけんリサイクルキャラクター
「クルるん」

お問い合わせ 長野県環境部廃棄物対策課
TEL.026-235-7181 FAX.026-235-7259 e-mail:haikibut@pref.nagano.lg.jp
協力 長野県ガス協会
エコ・クッキング推進委員会

エコ・クッキングコンテンツおよびデータ出典：東京ガス株式会社「エコ・クッキング読本」
※「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

食べ残しを減らそう県民運動 信州「エコ・クッキング」 HANDBOOK

「エコ・クッキング」とは環境のことを考えて



長野県環境部

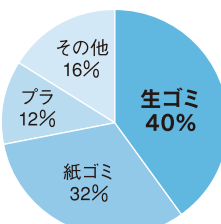
ゴミの状況

私たちは1人1日約1キログラムのゴミを出しています。



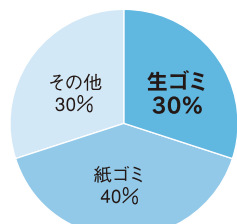
家庭から出るゴミの約4割、
事業所から出るゴミの約3割が生ゴミです。

家庭から出るゴミの内訳



出典：平成20年度容器包装廃棄物の使用・排出
実態調査(環境省)より作成

事業所から出るゴミの内訳

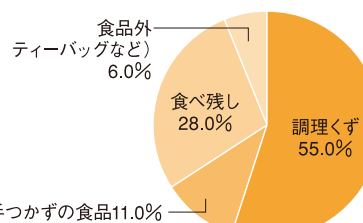


出典：他県調査(山梨県、大分県、東京都区部、京都市、
横浜市の平均値)より作成

生ゴミを減らすために。

- 家庭から出る生ゴミの内訳は多い順に
- ①調理くず(皮・葉・根・脂の部分など)
 - ②食べ残し(作りすぎて食べ残された料理)
 - ③手つかずの食品(冷蔵庫等に入れたまま
期限切れとなった食品)です。
- 「エコ・クッキング」の実践でこれをグンと
減らすことができます。

家庭から出る生ゴミの内訳



出典：京都市環境局「平成14年度家庭ごみ組成調査報告書」より作成

エコ・クッキングのポイント

エコ・クッキングはこの部分でエコな工夫を
することなんです。

毎日のことだから!



買い物に

- 旬の食材を買う
- 地域生産地域消費の実行
- 必要な分だけ買ってゴミを出さない
- マイバッグ持参、簡易包装のものを



料理に

- 正しい火加減や同時調理で
省エネ&時短
- 食材を無駄なく使う料理
- 野菜をまるごと皮ごと使い切る



片づけに

- 洗いの工夫で水を節約
- 水をなるべく汚さない洗いの方
- 環境に配慮したゴミ処理
- ちらしのゴミ入れを使う

手順の基本はこの9つです。

ため水で洗う

野菜類は流水ではなくため水で洗います。野菜類などの汚れの少ないもの、次に泥つきの芋などを洗い、最後に流水ですすぎます。



皮ごと丸ごと使う

野菜の皮や、皮に近いところにも栄養があります。安全・安心な食材を選び、きれいに洗った野菜は皮ごと使います。ヘタや根の切り方も工夫して、食材を最大限にいかしましょう。



野菜から肉へと切る

食材を切るときには、汚れの少ない野菜、その次に脂分を含む肉や、においのある魚の順に切っていきます。そうすることでその都度まな板や包丁を洗う手間を省けます。



火加減を調節する

鍋底から炎がはみ出さない火加減で、料理にあわせて調節して、ガスの無駄使いを防ぎます。



ふたをする

湯をわかすときや煮物をするときは、ふたや落としぶたをします。エネルギーが節約でき、食材に味をしっかりとしみ込ませることができます。



同じ湯でゆでる

下ゆでやパスタ料理のときは、一度わかした同じ湯で同時に、または順番にゆでるとエネルギーと水の節約になります。



同じ鍋を使う

使った鍋やフライパンを、洗わずそのまま別の調理に使います。たとえば油だけの炒め物から、使う調味料の少ない料理、たれをからませる料理の順に利用。洗う手間や洗剤、水を節約します。



古布で拭く

調理器具や食器の汚れは、洗う前に古布や野菜くずで拭き取ります。拭き取ることによって汚れの8割、使う水の3割を減らすことができます。



ゆで汁、とぎ汁で下洗い

ゆで汁や米のとぎ汁は、食器などの下洗いに使いましょう。あたたかい湯や、食材から溶け出した粒子が、汚れ落としに役立ちます。



冷蔵庫すっきり エコ・クッキングメニュー



いろいろ入れてドライカレー

材料(4~6人分)

春夏バージョン

ニンニク、ショウガ……………各1片
サラダ油……………大さじ2
タマネギ、ニンジン、ナス、ピーマン 500g
豚挽き肉……………300g
カレー粉……………大さじ2
A トマトジュース……………190g
ブイヨン(固形)……………1個
砂糖……………大さじ1
ウスターソース……………大さじ2
トマトケチャップ……………大さじ1
水……………1カップ
塩・コショウ……………各少々
ごはん……………適量

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、みじん切りにしたニンニク、ショウガを炒めます。
- 香りが出たら、みじん切りにした野菜とすりおろしたニンジンを加えて炒めます。
- 豚挽き肉を②に加えて炒め、カレー粉をふり入れさっと炒めます。
- ③にAを加えて煮詰め、塩・コショウで味をととのえます。

栄養価(1人分) エネルギー493Kcal 脂質12.5g 塩分1.6g
※栄養価は、ごはん(1人0.5合)を含む。

エコポイント

- ◆冷蔵庫に残っている野菜や肉を使って、おいしいカレーを作る。
- ◆野菜は皮ごと使って、ゴミを減らす工夫をする。
- ◆旬の野菜を使う(秋冬バージョンでは、ナス、ピーマンの代わりにレンコン、シメジを入れるとよい)。
- ◆トマトジュースの缶は分量の水ですすいで、無駄なく使う。

イタリアン卵スープ

材料(4~6人分)

春夏バージョン

トマト……………中1個
タマネギ……………1/2個
レタスの外葉(またはセロリの葉)……………50g
A 水……………4カップ
ブイヨン(固形)……………1個
塩……………小さじ1/4
コショウ……………少々
卵……………2個
粉チーズ……………30g

栄養価(1人分)
エネルギー61Kcal 脂質3.2g 塩分0.9g

エコポイント

- ◆捨ててしまいがちなレタスの外葉やセロリの葉を使って、ゴミを減らす工夫をする。
- ◆冷蔵庫に残りやすい野菜や卵、粉チーズを使ってイタリア風のスープを作る。
- ◆旬の野菜を使う(秋冬バージョンでは、レタスの外葉、トマトの代わりにカブ、ニンジンを入れるとよい)。



作り方

- トマトは角切りに、タマネギはせん切りにします。
- レタスはちぎっておきます。
- 鍋にAと①を入れ、ふたをして火にかけます。
- タマネギがやわらかくなったら、塩・コショウで味をととのえ、②を加えます。
- 沸騰させて、卵と粉チーズを合わせたものを回し入れます。

キャロットオレンジ寒天



材料(4~6人分)

ニンジン……………150g
オレンジジュース……………1カップ
水……………1カップ
粉寒天……………4g
砂糖……………50g
レモン汁……………大さじ1/2

栄養価(1人分)
エネルギー55Kcal 脂質0.0g 塩分0.0g

エコポイント

- ◆ニンジンは皮ごと使用し、食材を無駄なく使う。
- ◆ゴムペラを上手に使う。
- ◆常温でも固まる簡単ヘルシーデザートを作る。

作り方

- ニンジンは皮つきのまま5mm幅の輪切りにし、やわらかくなるまでゆで、ザルにあげます。
- ①とオレンジジュースを一緒にミキサーにかけます。
- 分量外の水(1/2カップ)でミキサー内を洗い、②とあわせめます。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かします。沸騰してから1~2分煮て、完全に溶かします。
- ④に砂糖を加えてさらに煮溶かし、あら熱を取ります。
- ③に⑤とレモン汁を加えて混ぜ、カップに流し、冷やし固めます。

※レシピと写真提供©東京ガス「食」情報センター

買い物 Shopping

必要なぶんだけ、旬を買う、簡易包装で。 これが買い物の基本スタイル。

買い物のポイントは、たとえば日ごろから冷蔵庫の中身を整理し、買物に行く前に家にある食材を確認してから出かける。こんな心がけで、無駄な食材の買い物が減るんです。「え？ たったそれだけで？」と思うかもしれませんが、論より証拠。下記の実験結果をご覧ください。

まずメニューを決めて
必要なぶんだけ買おう。



実験して
みました！

モニター家族50組で、冷蔵庫の在庫管理をしない場合と、した場合のゴミの出る量を比べてみました。

1食あたりで集計した場合、在庫管理をしない場合は5.39g、在庫管理をした場合は2.98gで2.41gの減少。

在庫管理を
しない場合



在庫管理を
した場合



あ、45%も
減っているのね！

出典：「サステナブルライフスタイルナビゲーション」高岡美佳編著より作成

おいしい旬の食材は、 実は省エネルギーな食材でもあるんです。

たとえば夏が旬のトマトを温室で作ると、それだけで10倍の光熱費がかかってしまいます。旬の食材はおいしいだけでなく、収穫までの過程に必要なエネルギーが格段に少なくて済むのです。

10倍も
違うなんて！



トマト1kgをつくるために必要なエネルギー



出典：社団法人資源協会「家庭生活のライフサイクルエネルギー」より作成

地産地消、国産国消を心がけましょう。

日本の食料自給率は40%。これは決して誇れるものではありません。遠くから運んでくる食材はそれだけエネルギーをたくさん使います。こうした現状に対して私たちがすぐに取り組めるのが、地産地消（地域生産地域消費）、国産国消（国内生産国内消費）の推進。地元産や国産だと値段が高くなってしまうこともありますが、環境を守ることを優先するならば、できるだけ取り入れていきたい考え方です。



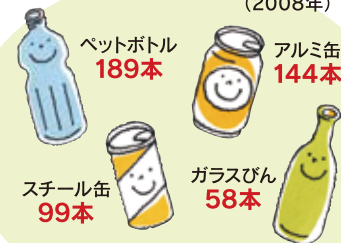
ゴミになるもの たくさん買っていないですか？

気がつけばたくさん出してしまうゴミ。でも、このままのペースでゴミを出し続けていると、あと18年でゴミの埋め立て地があふれてしまうといわれています。買い物の時に、それは本当に必要な？と自分に問いかけるクセをつけたいですね。



1年間に1人あたりが使う容器

(2008年)



普通に暮らしてて、1年間に使う容器は
こんなにたくさんあるんです！

出典：PETボトルリサイクル推進協議会、アルミ缶リサイクル協会、スチール缶リサイクル協会、ガラスびんリサイクル促進協議会、日本ガラスびん協会の値より作成

3Rでエコスタイルな暮らしを心がけましょう。

「3R」とは3つのR「Reduce（リデュース：減らす）」「Reuse（リユース：再利用する）」「Recycle（リサイクル：再資源化する）」のこと。最近ではさらに「Refuse（リフューズ：断る）」をプラスして4つのRともいわれています。

Reduce リデュース 減らす

ゴミになりそうなものはじめから買わない、使い切れる量を買ひ、最後まで使い切る。



Reuse リユース 再利用する

使わなくなったものは簡単に捨てるのではなく、繰り返し使ったり、人に譲ったり、ほかの使い道を考える。



Recycle リサイクル 再資源化する

使えなくなったものは分別して、新しい資源として再利用し、リサイクル商品を買うように心がける。



Refuse リフューズ 断る

マイバックを持参し、余計な包装や、割り箸、スプーン・フォークなどは断る。



料理
Cooking食材とエネルギーを無駄にしない、
楽しい工夫で料理します。

料理のポイントは、エネルギーや水を節約して、ゴミを出さない工夫をすること。でも、おいしくない料理を作るのはおすすめできません。食材のおいしく食べられる部分や栄養価の高い部分を知り、簡単な調理法でおいしい料理を楽しむのがエコ・クッキングです。

エコ・クッキング的料理ってなんだろう？



料理ポイント①

食材をぜんぶ使い切る。

野菜はきれいに洗って食べられる皮や葉、くきなどは捨てずに使います。いつもは捨ててしまっている皮やその近くには香りや味、栄養もたっぷり。捨てないことによってゴミが減るだけでなく、食材が本来もっているおいしさに気づくはずですよ。

たとえば「だいこん」

葉にはカロテンやカルシウムが豊富

皮に近い部分にもビタミンCが豊富。



料理ポイント②

食べられる量を盛りつける。

好きな料理はついたくさん盛りつけてくなります。でも、食べ残しはゴミを増やす原因です。食べられる量をきちんと考えてから盛りつける。この心がけを毎日実践するだけでも食べ残しはずいぶん減るのです。



料理ポイント③

食材を無駄にしない野菜の切り方を身につけよう！

エコ・クッキング的野菜の切り方

なす

ヘタの先を包丁で切り、残ったところを手で取る。



ピーマン

タテに半分に切る。ヘタの部分だけ外側から内側にもぎ取る。



たまねぎ

上部を少し切り、皮をむく。残った茶色い皮のみ包丁で切り取る。



トマト

包丁でヘタの部分のみを切り取る。



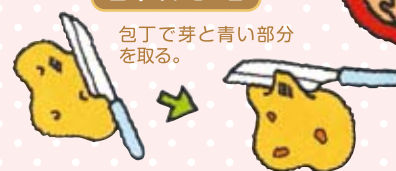
キャベツ

芯を切り取り、捨てずに薄切りやみじん切りにして使う。



じゃがいも

包丁で芽と青い部分を取る。



しょうが



水道を流したままではなく、ため水の中でよく洗う。



皮ごと使う。

ほうレンソウ

茎は切らずに、根の部分だけ取る。



にんじん

皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切る。ヘタだけを捨てる。



片づけ cleaning

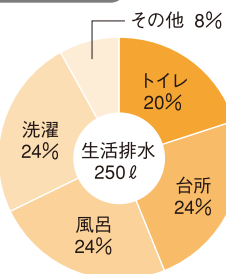
水を上手に使って汚さない。 ゴミを上手に捨てる。

ご存知でしたか？家庭から出る排水のうち、量でいうと24%、汚れ度合いでいうと40%が台所からの排水なんです。だからこそ水を汚さない工夫がとても大切。水をできるだけ汚さない食器の洗い方やゴミの捨て方を実践しましょう。

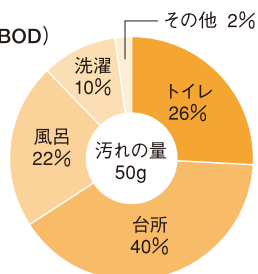


1人が1日に出す生活排水の内訳

●水の使用量



●汚れの量(BOD)



出典:東京都環境局「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

汚れをそのまま流さないで！

食べ残したみそ汁や調理で使った油、お皿に残ったソースやマヨネーズなどを、排水口にそのまま流してしまうと大変です。たとえばマヨネーズ大さじ1杯をそのまま流してしまうと、その水を、風呂13杯分(1杯300ℓとして)もの水でうすめないと、魚がすめるようなきれいな水にはなりません。

魚がすめるくらいきれいな水にするために必要な水の量(風呂1杯=300ℓ)



出典:東京都環境局「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

片づけのポイントはこの4つ

ポイント① 油污れの食器は重ねない。

油で汚れた食器を重ねると全体がベタベタになってしまい、洗う手間も使う洗剤の量も増えてしまいます。



ポイント② 鍋や皿の汚れは洗う前に拭き取る。

拭き取りには古い布や料理で出た野菜くずなどを使い、使う水と洗剤の量を減らします。



ポイント③ 米のとぎ汁やゆで汁は洗いに使う。

米のとぎ汁や、麺類や野菜のゆで汁は食器や鍋の下洗いに使いましょう。



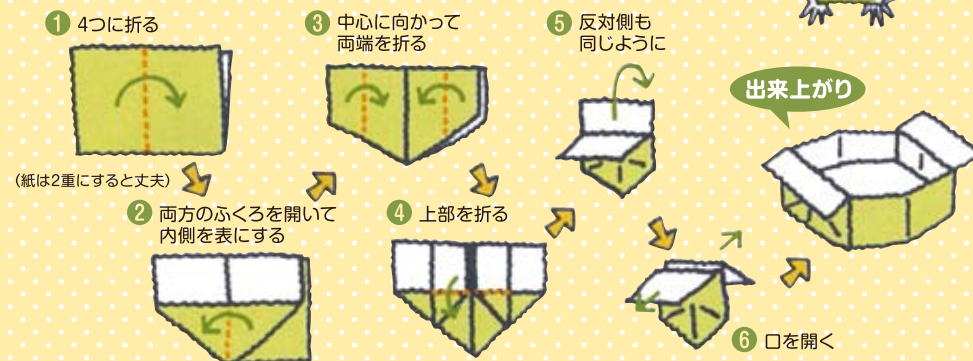
ポイント④ 洗いおけを上手に使う。

使い終わった食器はすぐに水に浸しておくことで汚れが落ちやすくなるので、洗いおけを有効に使いましょう。



生ゴミは上手に捨てる

生ゴミを排水口のゴミ受けや三角コーナーに捨てると水を含み重くなり、水も汚れるものになります。生ゴミを焼却する時には多くのエネルギーを使います。生ゴミを水でぬらさないためにチラシのゴミ入れを活用しましょう。



食べ残しを減らそう県民運動

食べ残しを減らそう県民運動について

県では、食品残さ（生ゴミ）の発生抑制を図るため、事業者（飲食店、宿泊施設）に対する協力店の募集を行うとともに、家庭や学校において食べ残し等を減らす取組の実践を促進しています。

食べ残しを減らそう協力店について

協力店（飲食店、宿泊施設）では、食べ残し等による生ゴミを減らすために、小盛りメニュー等の導入、持ち帰り希望者への対応、食べ残しを減らすための呼びかけなどを行います。



家庭や学校への啓発について

信州環境フェアや県庁こども見学などで呼びかけを行っています。

22年度は家庭普及事業として、信州「エコ・クッキング」を県下全域で30回開催しました。信州「エコ・クッキング」の様子をご紹介します。



冷蔵庫すっきりメニュー
●いろいろ入れてドライカレー
●イタリアン風卵スープ
●キャロットオレンジ寒天

（作ったメニュー）



エコ・クッキングナビゲーターさんから「エコ・クッキング」のポイントについて説明を受けます。買い物をする前には冷蔵庫の在庫をチェックするとゴミが45%も減るなど、台所にはエコなポイントがたくさんあります。



エコ・クッキングナビゲーターさんが食材を無駄にしないための野菜の切り方をお手本してみせます。参加者の熱心な視線が集まります。



こちらが、野菜の捨てる部分。左から、にんじん・小松菜・たまねぎ・にんにく。たったこれだけです。



分量として料理の中に入れる水は直接入れません。トマトジュースの缶をゆすぎながら、おろし器に付いたにんじんのカスも洗いながら、調理中のフライパンの中へ。目からうろこの鮮やかなエコです。



生ゴミはぬらすと重くなり、また、生ゴミを通った排水は汚れるため、排水口や三角コーナーのゴミ受けは使いません。野菜くずなどの生ゴミは広告などの紙で作ったゴミ箱へ入れます。冷蔵庫すっきりメニュー3品6人分が出たゴミの重さはわずか50グラム前後です。



洗い物は、まず古布で食器の汚れをふき取ってから、ため水で洗います。洗剤も決まった量だけ使います。蛇口の水は指1本ほどで十分です。

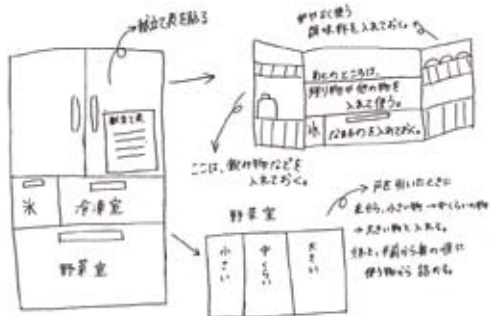
食べ残しを減らそう県民運動

県民の皆さまからご応募いただいた、家庭での食べ残しを減らすアイデアと
取り組みへの応援メッセージをご紹介します。

わたしのアイデア

買い物の工夫・冷蔵庫の整理で工夫

タイトル 買い物の工夫で冷蔵庫の整理



工夫の方法

- 1週間分の献立を立てて、冷蔵庫を見て必要なものだけメモなどして買い物に行く。
- 食材が見えるように整えて物を置く。
- 生ものなどに分けて見やすくする。

工夫のポイント

- 冷蔵庫の中は常に少量にする。
- 何度も買い物に行かない。

食材の使いきりで工夫

タイトル 冷蔵庫、食材よみがえる 保管庫じゃないぞ！

工夫の方法

- 我が家の冷蔵庫はスケルトンが基本
- 冷却効率を考え列になるように置き、冷気の通り道を作る。
- 加工食品はほとんど買わないので素材が並ぶ。納豆や漬物など日持ちするものほど上段に、足の早いものを下段手前に置く。

工夫のポイント

- 中途半端に食材を残しても、古くなり捨てるのが目に見えているので使い切るようにしている。
- 冷蔵庫に何でも放り込んである映像を見ますが、冷凍焼けしたり栄養価は無かったり、逆に活性酸素を増やすことになるのでやめましょう。

タイトル 大根の葉のふりかけ

レシピと効果

- ①残った大根の葉を細かく切る。
- ②油をひいたフライパンで切った大根の葉をいためる。
- ③塩で味をつけてバサバサになるまでいためる。
(味は各自、自由)
- ④完成♥ 白いご飯にかけて食べる。

工夫のポイント

- 大根の葉って、一番捨てる人が多いので、残った大根の葉で料理したいと思った。
- 大根の葉は、大根の白い所よりビタミンCが10倍近く多い。肌やからだにいい。



残り物の再調理で工夫

タイトル カレーの鍋は洗わないで！

レシピと効果

- ①フライパンに大きじ4のオリーブ油を入れ、鶏の手羽元8個を両面6〜7分ずつこげ目がつく位焼く。
- ②カレーのルーが残った鍋に水1.5ℓ、塩小さじ半分、スープの素小さじ1、トマト2個(4つ切り)、人参、エリンギを加え火に掛け、沸騰したら手羽元、カブ、山芋、パプリカなどありあわせ野菜を加え1〜2分煮る。
- ③味をみてカレー粉、塩など適宜加え、かぶの葉やほうれん草などを放り込んで出来上がり。

工夫のポイント

カレーの鍋は油っぽいので洗うと洗剤を沢山使ってしまう、河川が汚れます。これだと地球に優しく、カレーのうま味を全部いただけます。さらに残ったら手羽元を崩して骨を除き、ご飯を加え、リゾット(西洋おじや)に。これがまたおいしい。

タイトル 肉じゃがの二次活用

工夫の方法

あらかじめ、計画性のある献立、レシピと二次活用を考えておく。

- 1日目 肉じゃが → 多めに作る
- 2日目 和風肉じゃがカレー
→ 煮汁を水でのぼしてカレールーを追加
- 3日目 カレーコロッケ
→ ジャガイモを足してコロッケに
→ 冷凍保存

工夫のポイント

残った肉じゃがに水を足してカレーにする。
又はジャガイモを足してコロッケにする。
→ 買物のときに、カレー、又はジャガイモと一緒に購入する。

応援メッセージ

小学生の部



- ◆ ① ただきます
- ◆ ② こさず食べよう
- ◆ ③ いさな命も、生き物のために 感謝をして
- ◆ 食べ残し おいしい料理も ごみになる
- ◆ たべのこし たべものたちが ないている
- ◆ 最後まで おいしく食べて 感謝する
- ◆ 最後まで 残さず食べて 感謝する

中学生の部

- ◆ いのちをいただき 今日がある 残さず食べれば 感謝ある。
- ◆ 「もういらない」そのまま残して いいのかな？
- ◆ 忘れない 命をいただくありがたさ 絶対なくなる 食べ残し
- ◆ もったいない 食べるよろこび 考えよう
- ◆ STOP! 食べ残し!! ~ 食べ物になった動物・植物の命が無駄にならないように... ~

一般の部(高校生以上)

- ◆ “命をもらったお返しに 野菜も肉もお魚も 残さず食べよう” 我が家のモットー
- ◆ 残り物 工夫をすれば 新メニュー
- ◆ 食物の 感謝の気持ち忘れずに 一つ残さず 家族と食べる
- ◆ 仲良く食べ、食べ残しをなくし、環境を守ろう!!

