



キッチンでECCO

毎日できる料理の工夫

今の静岡市も世界の問題につながる

自分達が出したごみも世界の問題につながります。... 静岡市の燃えるごみの約40%は、ちゅう芥類(食べ残し・野菜くず)と食べ残し・野菜くずとよばれる「生ごみ」です。その中でも特に多い種類は「過剰除去」(赤い線)です。過剰除去は、知らない人が多く、食べられないと思いきや、実は食べられる葉は捨ててしまっています。でも... 一人ずつのごみの量が少なければ、ゴミを減らすことができます。

また家庭ごみと生ごみの分け方が多く、家庭ごみの量は... 静岡市沼津資源循環学習プラザでは生ごみ「すもーる」では生ごみを減らす工夫が実際に王夫が体験していただきました。

生ごみの約80%は水分です。水分が多い生ごみの水分が重いのをごみの量も、水分で変わります。私の家でも、水分をきらずに、そのままです。

家で工夫できること

魚は、最後にお湯をかけるのと、骨についた身がとれてきれいに食べられます。揚げるおいしいく食べることができ、骨もあります。

りんごなどの果物や野菜を新聞紙でくるみ、ビニール袋に入れて、冷ごう庫で保存すると、1ヶ月以上もちます。

「買い物リスト」を作れば、買いたくはないものが買いません。また、「量り売り」や「バラ売り」を利用すれば、必要な分だけ買うことができます。

生ごみを減らす工夫!



パン屋での工夫

食パンの使わないみみを、パン粉にしてお母さんにサビスをしています。

私にできる事は...

編集後記

生ごみの大半は過剰除去だったので食べ残しをしないということ以外にもキッチンで料理をするも、生ごみ全体の量を減らす工夫ができています。

エコクッキング

やってみた!!

スイーツでもエコクッキング!!

中身を取って残った皮は、すずにとおきます。

とっておいた皮にゼリーを流しこむと、カプレになります。

外でかわかすと... 216g → 80g → 136g

ふだん通りだと...

外でかわかすと... 397g → 239g → 158g

エコポイント ペットボトルのキャップを使うと野菜の皮をすくむことができます。

ふだん通りとエコクッキングでは、重さの差が大きく、エコクッキングの工夫が大切です。