

# 市民の方が大賞を受賞しました 「ムダなし料理」を紹介します

私たちは、毎日たくさんものを使って便利な生活をしています。その反面、たくさんの資源を消費して製品をつくり、たくさんものを捨てています。しかし、地球にある資源には限りがあります。また、たくさん出たごみを処理するためには、ごみを燃やしたり、処分したりする場所を作らなければならないこ

となど、環境に大きな負荷を与えています。

この生活を変えて、将来の地球環境を守るためにもごみを出さない生活に切り替えていくことが大切です。ごみを出さない方法はたくさんあります。その中でも、簡単に作れておいしいムダなし料理レシピをご紹介します。

## 「かわかわ大根」(考案者: 岩戸南在住 勝又さん)

### ●材料

- ・大根の皮(面取りしたかす) ・大根の葉
- ・鶏肉の皮(皮がないときはじゃこ)
- ・(かつお節のだしを取ったかす)

### ●調理方法

- ①大根の皮は太目の千切り、葉はざく切りにする。
- ②鶏皮は、5ミリの細切りにする。
- ③①をゴマ油で炒めた後、砂糖少々と酒を加え炒めていく。大根から水分が出てくるので炒め煮のようになる。(水分が足りない場合は少し水を加える)
- ④②の皮は、フライパンに油を入れずに乾煎りしていくと皮から油がでてくるので、カリカリになるまで炒める。キツネ色になったらクッキングペーパーにとる。
- ⑤③の大根が柔らかくなったら、鶏皮を入れ醤油を少し入れて出来上がり。  
※かつお節のかすがあるときは、③に入れる。  
※鶏皮がない時は、じゃこを③に入れる。



このレシピは、去る3月14日に開催された※1第22回TAMAとことん討論会で「ムダなし料理」大賞を受賞しました。  
(※1 特定非営利法人東京・多摩リサイクル市民連邦と公益財団法人東京市町村自治調査会が実行委員会形式で主催)

## 「ムダなし料理」 レシピ大募集

野菜や果物がたくさん手に入ったとき、作ったお料理が残ってしまったときなど、生ごみとして捨ててしまわず、ちょっとした工夫でもう一品!!ぜひあなたのお料理レシピを教えてください。(詳しくは、下段「ごみ減量アイデアを募集します」をご覧ください。)

## 生ごみ処理機等の購入費を助成しています!!

それでも出る生ごみは、生ごみ処理機等を使って、生ごみダイエットをしてみませんか。

### 申請から助成まで

- ①購入前に清掃課で申請
- ②申請後、30日以内に購入
- ③購入後、領収書(販売証明書)・製品保証書・振込先口座番号等のわかるもの・印鑑を持参のうえ、清掃課で請求手続き
- ④市から決定通知書を送付し、指定口座に助成金額を振り込み

### ●生ごみ処理機

購入金額の1/2(100円未満切り捨て)を助成  
上限金額・・・電動式18,000円、非電動式3,000円  
※1世帯に1基まで

### ●生ごみ堆肥化容器(コンポスト)

購入金額の一部または全部を助成  
上限金額・・・3,000円  
※1世帯に2基まで

※ディスプレイ型は対象になりません。

## ごみ減量アイデアを募集します

市では、ごみ減量のために各家庭で継続して行っている取り組みや工夫していることなど、実践的なアイデアを募集します。より一層のごみ減量のきっかけとなるよう、多くの市民の皆さまのご応募をお待ちしています。

### 【応募資格】 市内在住の方

【発表】 応募されたアイデアは、今後のごみ半減新聞などで随時紹介します。

※応募状況等により、掲載できない場合があります。

【応募方法】 住所・氏名(ふりがな)・電話番号・アイデア(おおむね200~400字程度)を明記し、郵送・メールまたは直接、清掃課(〒201-0004 狛江市岩戸北1-1-11 狛江市ビン・缶リサイクルセンター内)へ。メールアドレス: seisok@city.komae.lg.jp

◆市では、地球にやさしくご家庭ですぐできそうな実践的なごみ減量アイデアを、ごみ半減新聞などで発表していく予定です。ぜひ、ごみ減量の参考としてください。