

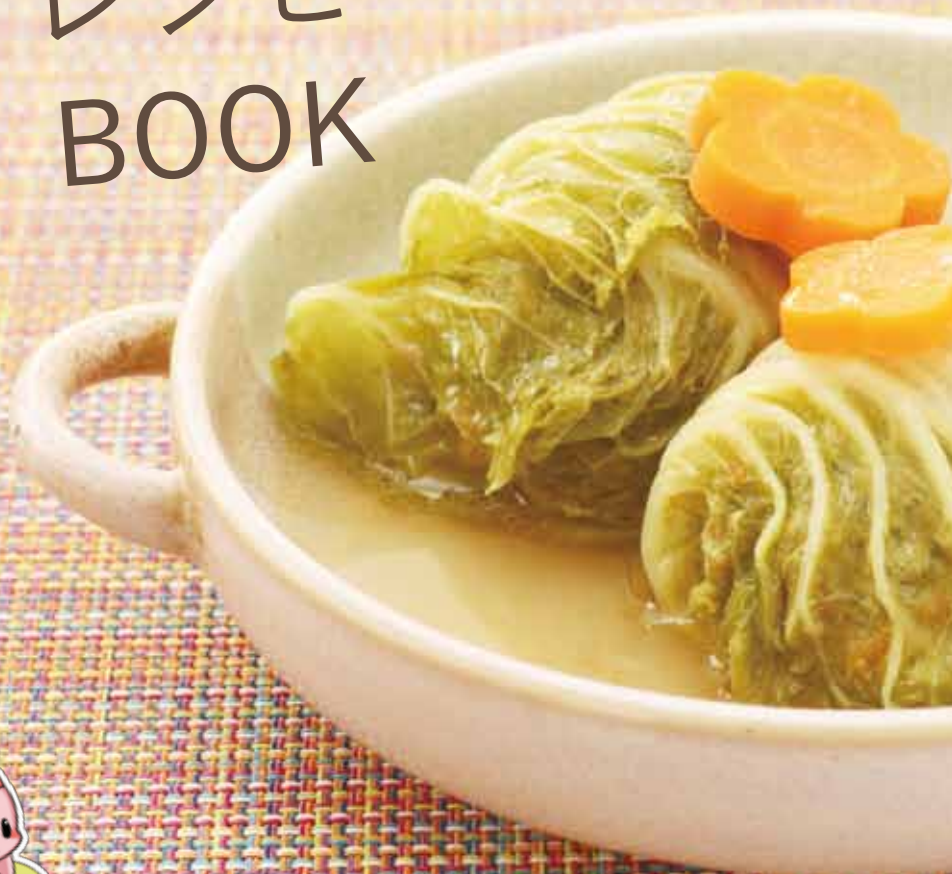
使いきり
食べきり
水きり

3

リリクルの

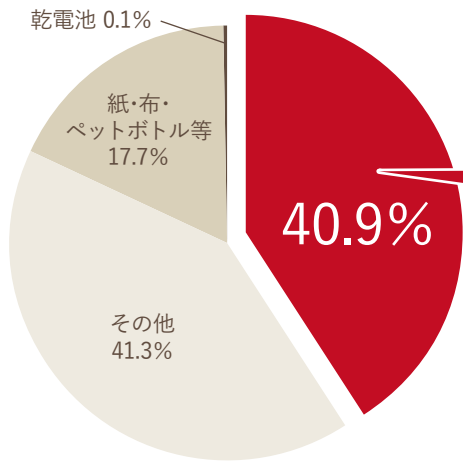
きり

レシピ
BOOK



家庭ごみの約**4**割は 生ごみ・手付かず食品!

平成30年度家庭系一般ごみ
細組成調査結果

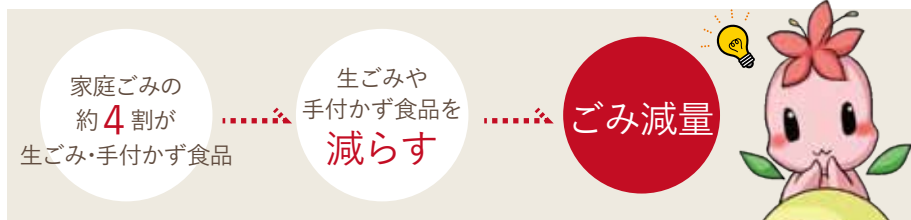


左のグラフは、和歌山市が平成30年度に実施した調査の結果で、家庭系一般ごみの内訳を表しています。

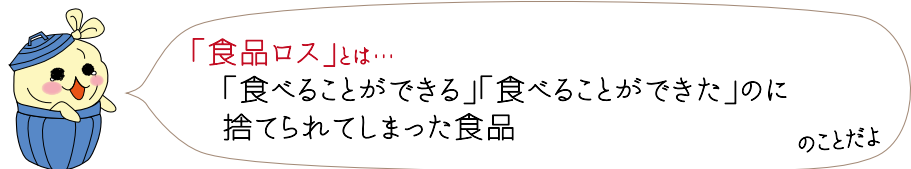
家庭から出るごみの約4割は、調理くずや食べ残しなどの「生ごみ」、未開封・未使用のまま捨てられた「手付かず食品」となっています。



▲調査で見つかった手付かず食品の一部



家庭から出る生ごみや手付かず食品には、多くの「食品ロス」が含まれています。

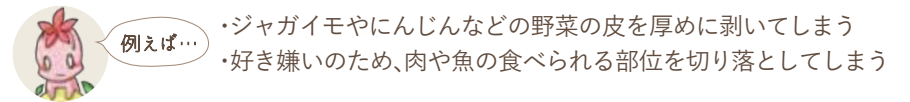


「食品ロス」の約半数は 家庭から出ています!

「食品ロス」は飲食店や小売店からも出ていますが、約半数は家庭から出ています。食品ロスを減らして、ごみ減量につなげましょう。

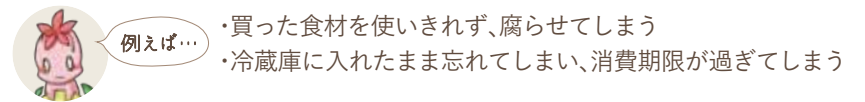
食品ロスが発生する理由として、次のようなものがあります。

過剰除去 食べられる部分まで過剰に除去



食べ残し 食事を食べきれずに残して廃棄

直接廃棄 賞味期限・消費期限が過ぎて廃棄



食品ロスを減らすと色々な**メリット**があるよ!

- 生ごみが減って、**ごみの減量**につながる!
- 食べ物を無駄なく消費するので、**食費の節約**に!
- 生ごみの**悪臭も軽減**され、**ごみ出しが楽**に!
- 冷蔵庫を効率よく使えるので、**電気代の節約**に!

使いきり

食材は使いきろう！
正しく保存し、買い物前に冷蔵庫の中身をチェックしよう！

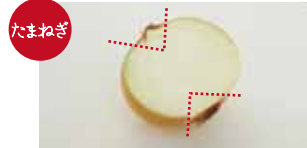


- ムダなものは買わない
- もらいすぎない
- 食材を使いきる
- 買い物前に冷蔵庫の在庫状況をチェック

切り方の工夫でムダを減らして「食材の使いきり」!



ナス
ヘタのギリギリでカットし、残ったヘタは実からむいて剥がす。



たまねぎ
皮をむく前に半分にカットし、上下をV字に切り落とす。切れ目から皮をむいていく。



しめじ
半分にカットし、石づきの部分ギリギリを切り落とす。



キュウリ
ヘタのギリギリでカットする。



「使いきり・食べきり・水きり」でスッキリ!
「3きり運動」で生ごみを減らそう!

「水きり」で、ごみ減量!

生ごみの約8割は水分です。しっかり水分をきれば、ごみの重さと体積が減り、ごみの減量につながります。水分が減れば悪臭も減るため、虫や鳥獣による被害も少なくなります。

濡らさない・水分をきる・乾燥させる

濡らさない!

野菜は、先に皮やヘタを切ってから本体を洗うようにしましょう。乾いているものは、水のかかる場所(三角コーナーや排水口の近くなど)には置かないようにしましょう。

水分をきる!

水きりネットや三角コーナー、排水口からごみ袋に捨てる時に、もう「ひと絞り」しましょう。水きり器などの道具を使えば、手を汚さずに水きりができます。



▲水きり器

乾燥させる!

果物や野菜は、捨てる前に干すと、さらに水分が減ります。

水きり

乾いているものは濡らさない!
水分を含んだものは、捨てる前に「もうひとしぼり」!

- 濡らさない
- 乾燥させる
- 生ごみの水分は捨てる前にしっかりきる

食べきり

料理は残さず食べきろう!
消費期限と賞味期限を正しく理解しよう!



- 適量を作り、料理は残さず食べる
- 残ったものはアレンジして食べる
- 外食時は食べきれる量を注文
- 消費期限・賞味期限をチェック

知ってる?「消費期限」と「賞味期限」の違い

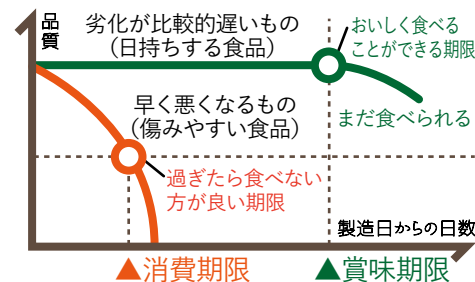
消費期限

品質の劣化が早い食品に表示されている「安全に食べられる期限」。期限を過ぎたものは食べないほうがよい。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」。保存方法が守られていれば、期限が切れても、すぐに食べられなくなるわけではない。

「消費期限」と「賞味期限」のイメージ



※消費期限も賞味期限も、未開封の場合の期限です。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。



カブの皮のお漬け物



- ・カブの皮……………2個分
- ・塩……………少々(1.5g程度)
- ・ゆずの皮……………適量
- ・黒ゴマ……………ひとつまみ

作り方

- ①カブの皮を、千切りにする。
- ②ゆずの皮の内側の白いワタの部分を取り除き、千切りにする。
- ③ボウルにカブの皮、ゆずの皮、塩を入れ、全体が混ざるように軽くもむ。
- ④好みで黒ゴマを加えて完成。

もう一品!

余ったカブの葉で炒め物を作ってみよう!



- ①洗ったカブの葉(2個分)を5cm幅に切る。
- ②温めたフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、カブの葉を中火で数分炒める。
- ③塩(0.5g程度)を加え、葉が鮮やかな緑色になったら盛りつけ、黒ゴマ(適量)を散らして完成。



ロール白菜

材料

4人分

- ・白菜……………8～10枚
- ・合い挽き肉……………250g
- ・玉ねぎ……………50g
- ・にんじん……………50g
※うす切り8枚(飾り切り用)
- ・卵……………1個
- ・パン粉……………大さじ1
- ・固形コンソメの素…2個
- ・水……………3カップ
- ・パセリ……………少々
- ・塩コショウ……………少々



作り方

- ①白菜を洗ってラップで包み、電子レンジで4～5分加熱する。
- ②玉ねぎとパセリはみじん切りに、にんじんは型抜き等で切り抜き、余った部分はみじん切りにする。
- ③合い挽き肉、パン粉、パセリ、玉ねぎ、にんじん、卵、塩コショウをボウルで粘りが出るまで混ぜる。
- ④広げた白菜に③を乗せ、ロールキャベツのように巻く。
- ⑤水と固形コンソメの素を鍋で煮立て、④を巻き終わりが下になるように鍋に並べて20分程度煮込む。途中、型抜きをしたにんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥器に盛りつけ、型抜きしたにんじんを上飾りして、完成。





白菜の中華風スープ

材料	
	4人分
・白菜	4枚 ※外側の青い葉を利用する
・鶏むね肉	150g
・桜えび	大さじ2 (10g)
・ニンニク	1片
・ショウガ	10g
・長ネギ	1/2本 ※万能ねぎの場合は2本
・水	4カップ
・サラダ油	大さじ1
・酒	大さじ2
・塩	小さじ1
・コショウ	少々

作り方

- ①あらかじめ桜えびと水を合わせ、20分程度置いておく。
- ②白菜は軸と葉に分け、軸の部分はそぎ切りに、葉の部分は食べやすい大きさに切る。
- ③ニンニクとショウガは薄切りに、長ネギは斜めに薄切りにする。鶏肉はひと口大に切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、弱火でニンニク、ショウガ、長ネギを炒め、香りが立ってきたら鶏肉を加え、さらに炒める。
- ⑤鶏肉の色が変わったら白菜を加えてなじませ、強火で炒める。
- ⑥④の鍋に①のスープを加えて煮立たせ、酒、塩コショウで味を調えれば完成。

白菜の洋風巻き寿司



4人分

- ・すし飯……茶碗3杯分
- ・白菜……………8枚
- ・ハム……………8枚
- ・きゅうり……………1本
- ・紅しょうが……………少々

大きな白菜も
いろんなメニューで
使い切り！



作り方

- ①塩茹でした白菜の軸をそぎ切りして平らに広げ、キッチンペーパー等で水気をふき取って冷ましておく。そぎ切りにした軸は、巻き寿司の具にするため、細切りにする。
- ②板ずりしたきゅうりを①の湯にくぐらせ、冷水につける。
- ③②で冷ましたきゅうりを縦4等分に切り、紅しょうがを千切りにする。
- ④巻きすに白菜を広げて乗せ、その上にすし飯を広げる。すし飯の中央にハム・きゅうり、紅しょうが、①で細切りにした白菜の軸を均等に並べ、巻き寿司のように手前から巻いていく。
- ⑤食べやすい大きさに切って、完成。





紅しょうがと 野菜の天ぷら

材料

- ・新生姜の紅しょうが
..... 適量
- ・天ぷら粉 適量
※水で溶いたもの
- ・小麦粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・野菜 お好みで



作り方

- ①薄切りにした紅しょうがと野菜に軽く小麦粉をふり、水で溶いた天ぷら粉にくぐらせる。
- ②衣をつけた紅しょうがと野菜を180℃の油で揚げる。
- ③火が通ったら、完成。

新しょうがの甘酢漬けで作っても
おいしいよ。残っている野菜と一
緒に使いきり！



山形の「だし」

材料

4人分

- ・新生姜の甘酢漬け…適量
- ・なす……………1本
- ・きゅうり……………1本
- ・オクラ……………5本程度
- ・大葉……………5枚
- ・みょうが……………1本
- ・青ネギ……………適量
- ・かいわれ……………適量
- ・かつおぶし……………適量
- ・めんつゆ……………適量



作り方

- ①オクラのみさっと湯通しし、みじん切りにする。
- ②その他のすべての具材は、生のままみじん切りにする。
- ③材料を混ぜ合わせ、めんつゆで味を調べて、完成。

山形の郷土料理の「だし」を和歌山名産の新生姜でアレンジ！残っている野菜などを活用して作ってみよう！





魚の煮汁 de おから煮

材料 4人分

煮つけ用

- ・タチウオ……………2切
- ・酒……………100cc
- ・みりん……………50cc
- ・砂糖……………大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ3

おから煮用

- ・おから……………200g
- ・酒……………100cc
- ・みりん……………50cc
- ・砂糖……………大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・にんじん……………1本
- ・ごぼう……………1本
- ・こんにゃく……………1丁
- ・青ネギ……………5～6本

作り方

- ①煮つけ用の酒、みりん、砂糖、しょうゆを合わせて鍋で煮立たせ、タチウオを並べる。落し蓋を乗せ、10分程度煮て、煮つけを作る。出来上がった煮つけは皿に盛りつけ、煮汁を少しかける。煮汁に魚のうろこや骨が残っている場合は、鍋から取り除いておく。
- ②にんじんとこんにゃくはそれぞれ細切りに、ごぼうはさがきにし、下茹でして水気を切る。
- ③①で残しておいた煮汁に、おから煮用の酒、みりん、砂糖、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込み、最後にしょうゆを入れる。
- ④鍋におからを入れてよく混ぜ、煮汁をおからによく染み込ませ、煮詰める。
- ⑤小口切りにした青ネギを入れ、さっと煮て、完成。

さつまいもの ポテトサラダ

材料

4人分

- ・蒸したさつまいも…2～3本
- ・にんじん……………1/4本
- ・きゅうり……………1/2本
- ・ハム……………3～4枚
- ・マヨネーズ……………適量
- ・塩コショウ……………少々



作り方

- ①みじん切りにしたにんじんを茹で、きゅうりとハムは食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもは皮をむき、マッシャーやしゃもじ等でつぶす。
- ③さつまいも、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩コショウを混ぜ合わせる。
- ④味を調えて、完成。

さつまいもの量でサラダのボリュームを調節できるよ





みかんのフラン



材料

4人分

- ・みかん……………3個
- ・卵……………4個
- ・生クリーム…………180ml
- ・砂糖……………100g
- ・無塩バター…………適量



作り方

- ①オーブンを180℃に温めておく。
- ②みかんの皮をむき、3～4等分の輪切りにする。
- ③卵、生クリーム、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④オーブン対応の耐熱容器（アルミカップでも可）の内側にバターを塗り、輪切りにしたみかんを並べて③の卵液を流し入れる。
- ⑤天板に耐熱容器が6割ほど浸かるくらいのお湯を入れ、オーブンで30～35分湯せんにかける。
- ⑥膨らんできたら竹串等を刺し、卵液が流れ出てこなければ、完成。

さつまいもの モンブラン風カップケーキ

材料 / 5個分

さつまいもクリーム用

- ・さつまいも…200g
※蒸して裏ごししたもの
- ・生クリーム…200ml
- ・グラニュー糖…20g

カップケーキ用

- ・さつまいも…1本
- ・小麦粉…100g
- ・グラニュー糖…100g
- ・無塩バター…100g
- ・卵…2個

作り方

- ①あらかじめ、カップケーキ用の無塩バターと卵を常温にもどしておく。5mm角に切ったさつまいも、さつまいもが浸る程度の水、グラニュー糖を鍋に入れて火にかけ、さつまいもの甘煮を作る。
- ②ボウルでバターをホイップし、グラニュー糖を加えてさらに混ぜる。
- ③溶いた卵を②へ数回に分けて加え、混ぜる。卵がすべて混ぜたら、ふるった小麦粉を2回に分けて入れ、さっくり混ぜて生地を作る。
- ④カップケーキの容器の1/3まで生地を入れ、上にさつまいもの甘煮を散らし、180℃のオーブンで20分程度焼く。(焼き加減は竹串などで確認)
- ⑤裏ごししたさつまいもと生クリーム100mlを混ぜ合わせる。
- ⑥生クリーム100mlとグラニュー糖20gをホイップしてから⑤と混ぜ合わせ、さつまいもクリームを作る。
- ⑦焼き上がったカップケーキにさつまいもクリームを飾り付け、上にさつまいもの甘煮をトッピングして完成。

JAわかやま女性会(西ブロック)考案





JAわかやま女性会(中央ブロック)考案

鶏手羽の ジンジャーエール煮



材料

4人分

- ・鶏手羽……………20本
- ・ジンジャーエール……………250ml
- ・しょうゆ……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ1



作り方

- ①ジンジャーエール、しょうゆ、みりんを合わせて漬けダレを作る。
- ②漬けダレに鶏手羽を漬け込み、一晚寝かせる。
- ③漬けダレと鶏手羽を鍋に入れて煮込む。鶏手羽に火が通れば、完成。

甘味の少ないジンジャーエールで作るのがオススメだよ。いろんな部位で作ってみてね。



タケノコの肉巻きフライ



材料

5人分

- ・タケノコの水煮…300g
- ・にんじん……………1本
- ・豚肉(ロース・薄切り)…300g
- ・砂糖……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・だし汁……………720ml
- ・塩コショウ……………適量
- ・小麦粉……………50g
- ・卵……………2個
- ・パン粉……………100g



作り方

- ①タケノコの水煮、にんじんを短冊切りにし、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁で煮る。
- ②豚肉に塩コショウをふり、①のタケノコ、にんじんを乗せて巻く。
- ③具を巻いた豚肉に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ④衣がキツネ色になり、豚肉に火が通ったら、完成。

ボリューム満点！
冷蔵庫に残っている野菜や、
旬の野菜を巻いて作ってみよう！



JAわかやま女性会(東ブロック)考案





JAわかやま女性会(北ブロック)考案

春雨のオイスターソース炒め



材料

4人分

- ・春雨……………100g
- ・豚肉(こま切れ)……100g
- ・干しシイタケ…………2個
- ・にんじん……………1/4本
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1
- ・酒……………大さじ3
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・オイスターソース……………大さじ2
- ・酢……………大さじ1
- ・七味……………適量
- ・砂糖……………適量

作り方

- ①春雨に熱湯を注ぎ、5分ほど置く。もどした春雨は水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は小口切りに、もどしたシイタケは薄切りに、にんじんは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらシイタケ、にんじんを加えて炒める。
- ④フライパンに春雨を加えて、さらに炒める。
- ⑤フライパンに鶏がらスープの素、酒を加えて混ぜ、しょうゆ、オイスターソース、酢、砂糖、七味を入れて、汁気なくなるまで炒める。
- ⑥塩コショウで味を調べて、完成。

日持ちする乾物も上手に組み合わせて使い切り!



キャロットライス

材料

- ・米……………2合
- ・にんじん……………1本
- ・固形コンソメの素…1個
- ・飾り付け用の野菜、
ハム、チーズなど…適量



作り方

- ①生のにんじんを皮つきのまますりおろす。
- ②米を研いで2合分の水に浸し、にんじん、つぶした固形コンソメの素と一緒に炊飯器で炊く。
- ③皿に盛りつけ、野菜などで飾り付けて、完成。

炊くときに白だしを加えたり、炊き上がりにバターを混ぜたりしてもおいしいよ



JAわかやま女性会(南ブロック)考案





発行

和歌山市一般廃棄物課
〒640-8511 和歌山市七番丁 23 番地

問合せ先

電話 073-435-1352 / FAX073-435-1270
メール ippanhaiki@city.wakayama.lg.jp



和歌山市の「ごみ」に関する情報は、「リリクルネット」をご覧ください。

リリクルネット

