

### 3. リサイクルアイディア（台所編）

家庭からは、毎日ごみが出ます。そのごみのうち、約 14.4%が生ごみ（厨芥類）（p.5 参照）です。「楽しむ」ことをモットーに、ちょっとしたアイディアで生ごみを減らす工夫をしてみましょう。無理なくできることから始めるのがコツです。ここでは、「捨てる前のひと工夫」として、エコクッキングと家庭菜園についての実践事例を紹介します。

では、何から始めればいいのでしょうか？。まず、台所から出される厨芥類（生ごみ）の中身を見てみましょう（下図）。「調理くず」が 55.5%、「食べ残し」が 27.7%、「手つかず厨芥」が 11.1%、「食品外」が 5.7%となっています。

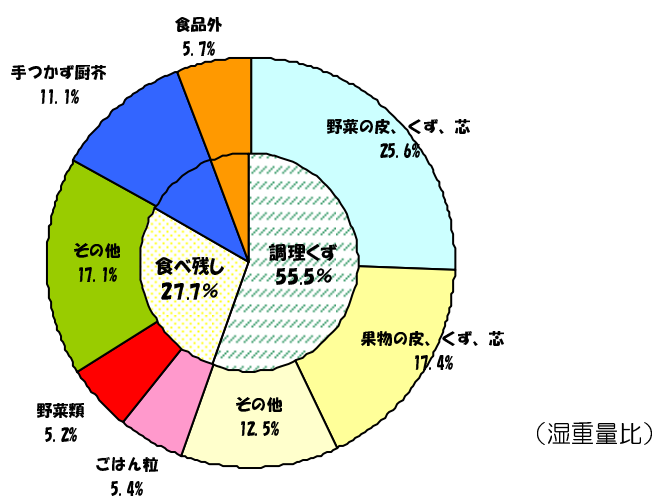


図 3-1 台所からの厨芥類（生ごみ）の種類（平成 14 年度）

（資料：京都市環境局調べ）

- 注) 調理くず : 野菜や果物の皮、くず及び芯、魚や鳥獣の骨、貝殻、卵殻など  
手つかず厨芥 : 未使用のまま捨てられるもの（賞味期限切れ食材など）。  
食品外 : コーヒー、茶殻、ティーバッグ、流出水分など

また、農林水産省が平成 12 年度から行なっている「食品ロス統計調査」では、食べられるもののうちどれだけ捨てられているかを調べており、1 人 1 日当りの食品使用量<sup>※1</sup>は 1,167g、食品ロス量<sup>※2</sup>は 47.3g、食品ロス率<sup>※3</sup>は 4.1%とのデータが示されています（平成 17 年度実績）。

※1) 食品使用量：「食料需給表」の純食料に相当するもので、国内消費仕向量から①食用以外②輸送途上における減耗、倉庫、店頭などにおける貯蔵中の減耗及び③野菜や果物の皮、くず、魚の骨などの不可食部分を除いたもの。

※2) 食品ロス量：食べ残し（手つかず厨芥は含まない）、過剰除去（不可食部分を除去する際に可食部分も除去したもの）及び直接廃棄（賞味期限切れなど）の量

※3) 食品ロス率：{〔食べ残し重量＋過剰除去量＋直接廃棄量〕/食品使用量} ×100

## (1) ごみを出さない工夫

①

マイバッグを持参し、  
レジ袋を断りましょう！

買い物バックをいつも持ち歩き、余計な包装やレジ袋などをもらわないようにしましょう！



②

計画的に買い物をし  
ましょう！

あれもこれもと衝動的に買うのではなく、事前にメモしておくなど、計画的に、まだ必要な量だけ買いましょう！



③

「個売り」や「量り売り」  
があれば利用しましょう！

「個売り」や「量り売り」なら、「1個いくら」「グラムいくら」等で売ってくれるため、必要な量だけを買うことができ、包装ごみは少なくて済みます。できるだけ「個売り」や「量り売り」で買いましょう！



④

食材を上手に使い、食べ  
られる分だけ作りましょう！

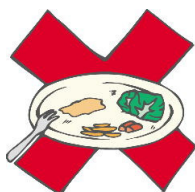
食材はムダなく上手に使いきりましょう。また、作りすぎて、残って捨ててしまうことのないようにしましょう！



⑤

食べ残しをなくしま  
しょう！

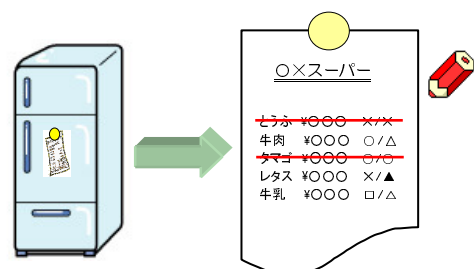
出されたものは、好き嫌いを残さず食べましょう！



⑥

消費・賞味期限切れを  
なくしましょう！

レシートなどを冷蔵庫に留め、期限をチェックするなどして、食材が消費・賞味期限切れとなって捨ててしまわないようにしましょう！



## (2) エコクッキング

調理したあとの野菜の葉や皮、又は残った野菜を捨ててしまうのではなく、おいしくいただきます。今まで捨てていたものが、食材に！色々な料理を工夫してみませんか？！。

### 野菜編



#### <大根の葉> **だいこんの葉と油揚げの炒め物**

材料：(4人分)

|      |   |         |
|------|---|---------|
| 大根の葉 | … | 1 本分    |
| 油揚げ  | … | 1 半     |
| 人参   | … | 少々      |
| 油    | … | 大さじ 1   |
| 水    | … | 少々      |
| しょう油 | … | 大さじ 1.5 |
| 砂糖   | … | 大さじ 1.5 |
| みりん  | … | 小さじ 1   |



作り方

- ①大根の葉は半分から上の部分をみじん切り、人参もみじん切りにし、油でよく炒める。
- ②水を少し加え、しんなりしたら砂糖、しょう油、みりんを入れ、更に炒める
- ③最後にみじん切りにした油揚げを入れ、水分がなくなるまで炒める



#### <残り野菜> **残り野菜チャーハン**

材料：(2人分)

|            |   |                       |
|------------|---|-----------------------|
| 残り野菜       | … | 適量 (レタス (一番外側)、玉ネギなど) |
| 卵          | … | 1 個                   |
| ごはん        | … | 2 膳分                  |
| サラダ油       | … | 適量                    |
| しょう油、ごま油、酒 | … | 大さじ 1                 |
| 塩・こしょう     | … | 適量                    |



作り方

- ①玉ネギをみじん切りにし、ハムなどの具材とサラダ油をひいたフライパンで炒める。
- ②ごはんを卵と混ぜておき、玉ネギがしんなりしてきたら、パラパラになるように一緒に炒める  
最後に一口大に切ったレタスを入れ、少し炒める。
- ③塩、こしょう、酒、しょうゆで味付けし、最後にごま油で香りをつけてできあがり。冷ご飯を使うときは、レンジであたためておくと、早くパラパラになります。



### <野菜の皮> 野菜の皮のきんぴら

材料：（2人分）

野菜の皮 … 100g  
（大根、人参、レンコンなど）

ごま油 … 大さじ 1/2

とうがらし … 1/2 本

七味唐辛子、ごま … 少々

しょう油 … 大さじ 1.5

砂糖 … 大さじ 1.5

みりん … 大さじ 1

だし … 大さじ 1.5

（A）



作り方

- ①野菜の皮は、厚いものは細く、薄いものは幅広く切り、水にさらします。とうがらしは種をとって、小口切りにします。
- ②ごま油でとうがらしと皮をいため、しんなりしたら（A）を加えて炒め、お好みにあせて七味唐辛子、ごまをふります。



### <残り野菜> 残り野菜のきんちゃく煮

材料：残り野菜（大根の皮、人参、ゴボウ、椎茸など）

うす油揚げ … 1/2 枚

卵 … 1 個

作り方

- ①まず、野菜をきんぴらにし、うす油揚げに詰め、その上に卵を割って入れます。
  - ②口を爪楊枝で止め、だし汁、砂糖、しょう油で煮ます。
- ※卵が崩れないように、立てて煮るときれいにできあがります。



### <残り野菜> 残り野菜のコンソメスープ

材料：（2人分）

残り野菜 … 200g

ベーコン … 2 枚

コンソメ … 2 個

塩・こしょう、ケチャップ … 少々



作り方

- ①残った野菜や野菜の皮、ベーコンを1 cm角くらいの大きさにそろえて切ります。
  - ②鍋（600ml）にスープを煮立て、野菜とベーコンを入れて、弱火で野菜がしんなりなるまで煮ます。お好みで、塩・こしょうやケチャップで味を調えます。
- ※スープは、中華やチキンなどアレンジして下さい。



### <残り野菜> 残り野菜のポタージュ

材料：（4人分）

残り野菜 … 適量（ジャガイモ、玉ネギ、人参、カボチャなど）

固形スープの素 … 2個

牛乳 … 1カップ（300ml）

塩・こしょう … 少々

生クリーム、バター、パセリ … 適量



作り方

- ①野菜を適当な大きさに切り、水（600ml）に固形スープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ②軟らかく煮えたらスープごとミキサーにかけてポタージュ状にする。
- ③②を鍋に戻し全量が2カップくらいになるように水を加えて煮たて、牛乳を加えて温め、塩、コショウで調味する。お好みで生クリーム、バター、パセリを。冷たくしてもよい。



### <残り野菜> 残り野菜のオーブン焼き

材料：（2人分）

残り野菜 … 適量

オリーブ油 … 適量

塩・こしょう … 少々



作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に並べます。
  - ②オリーブ油を全体にかけ、塩・こしょうをふり、220℃のオーブンで約10分焼きま
- ※マヨネーズやチーズをかけて焼くのもよい。また、オレガノなどのハーブをかけてもおいしいです。

## その他



### <だしをとった後の昆布> 昆布の佃煮

材料：昆布 … 適量

赤唐辛子 … 適量

酢 … 大さじ1

しょう油 … 大さじ5

みりん、酒、砂糖 … 各大さじ2



作り方

- ①鍋に3cm角に切った昆布を入れ、酢をからめ、そのまま約10分おく。
- ②水1.5カップと赤唐辛子を入れ約15分煮る。
- ③昆布がやわらかくなったら、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ5～6分煮る。



### (3) 家庭菜園日記

調理くずや賞味期限切れの食材を捨てる前にもうひと工夫。野菜の中には、調理クズからでも育てられるものがあります。今まで捨てていたものが、大切な食料になります。今回は、スーパーなどで買った「ねぎ」、「クレソン」、「三つ葉」と「ニンニク」を料理し、その後に残った根などをプランター栽培することに素人ながら挑戦してみました。

#### ねぎ編



ねぎは、ユリ科ネギ属（アリウム属）に分類される野菜です。β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが多く含まれ、また殺菌作用や抗菌作用、体を温める作用がある硫化アリルも豊富に含み、昔から風邪の予防など薬用植物として栽培されてきました。そのほか食欲の増進、肉や魚の生臭さを消す作用があるなど、薬味としても使われます。



(初日)  
買ってきた「ねぎ（根付き）」を切り、その**残った根っこ部分**をプランターに植えました。  
大きく育てよ～！



(2日目)  
芽が出てきました。  
この調子でガンバレ！p(^^)q



(4日目)  
少～し伸びてきました。



(21日目)  
折れてしまった。細くて柔らかい気が…。肥料が足りないのか…？(；\_？)



(14日目)  
もう少し…。



(7日目)  
かなり伸びてきました。



(28日目)  
取りあえず、収穫！！(o^o)



早速、我が家の味噌汁の薬味に！  
残りは冷凍保存！



おっ！また、芽が出てきたゾ！  
徐々に細くなっていくのでは…。  
研究せねば(；)！

## クレソン編



クレソンは、アブラナ科オランダガラシ属に分類され、水辺に群生する水生植物です。葉は暗緑色でピリッとした辛味があり、ビタミンCや鉄分が多く含まれています。サラダやスープ、サンドウィッチ、肉、魚料理のつけ合わせなどに使われます。



(初日)  
料理で**使い残した**「クレソン」の茎を、砂を入れたペットボトルに入れ、栽培してみることに…。



(2日目)  
おっ！なにカヒゲみたいな根が生えてきたゾ！(〇)



(10日目)  
新しい芽が出てきました。



クレソンの卵とじスープ



クレソンの肉巻き

色々な料理が楽しめます。結構いけます(〇)。



(35日目)  
いい感じになってきました(〇)。もう少しで収穫してみます。！



(20日目)  
かなりワッサーとなってきました(〇)v。適当に液肥を入れてみました。

### <ローメモ>

調理後に残った野菜を育てる場合、最初はダメージを受けているので、病気や雑菌に弱いようです。何度か失敗し、枯らせてしまいました。湿らせた土や砂をあらかじめレンジなどで加熱し、殺菌しておくのも有効でした。(湿っていないと加熱できません)

ハーブの語源はラテン語の“Herba”（ヘルバ）からきており、野草・草木という意味があります。ハーブに明確な定義はなく「ヨーロッパ産の野草」「薬効のある植物の総称」などの解釈が一般的のようです。ハーブの種類は何千種類もあり、大別すると下記の2つになると考えられています。

#### 1. 植物の中でも薬効や効能があるもの

日本では「薬草」あるいは「薬用植物」といいます。私たちが日常的に使用している「ワサビ」や「ショウガ」も日本特有のハーブの一つです。

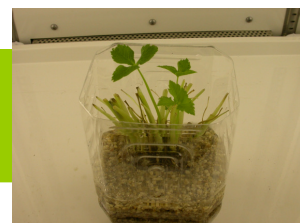
#### 2. 植物の中で料理などに使われる「香草」あるいは「香味用植物」

スパイスや香味野菜もハーブの仲間です。

## 三つ葉編



三つ葉は、セリ科に分類され、ビタミンC、カロテンなどのビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラル類が豊富で、さわやかな香りが特徴の香味野菜です。おひたしや和え物とするほか、吸い物や鍋物、丼物の具などとして広く用いられ、胃を丈夫にし、消化を促し、食欲を増進させる効能があります。



(初日)

料理で**使い残した**「三つ葉」の茎を捨てずに、容器（今回はペットボトルを使用）に入れ、栽培してみることに…。取りあえず、砂を敷き、水を入れました。

(14日目)

小さな芽（脇芽）がでてきて、葉が開きました（＾＾）！



三つ葉と鶏肉のしょうゆ炒め



三つ葉とタラの中華スープ

あまり食べなかった三つ葉ですが、色んな料理があって、おいしいですよ！（＾＾）v。



(1ヶ月目)

液肥を入れてみました。芽が大きくなってきました。もう少しガンバレ～！（^）/^^

### <一口メモ>

気温、日当たりなどの条件を、育てる野菜にあわせ、うまく調整/工夫しましょう。また、私の場合、水耕栽培よりも土植えの方が順調でした。

### (参考) 今回の栽培スケジュール

※室内の日当たりが良く、温度（暖かい）があまり変わらない場所で栽培。

|       |     | 1月 | 2月 | 3月 | 4月   | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|-----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ねぎ    | さし芽 |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
|       | 収穫  |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
| クレソン※ | さし芽 |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
|       | 収穫  |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 三つ葉※  | さし芽 |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
|       | 収穫  |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ニンニク  | りん片 |    |    |    |      |    |    |    |    |    |     |     |     |
|       | 収穫  |    |    |    | (予定) |    |    |    |    |    |     |     |     |



## ニンニク編



ニンニクは、ユリ科ネギ属に分類される多年草の植物で、古代エジプトの人々がスタミナ源として食べていたそうです。ニンニクに含まれているスコルジニン疲労回復や心臓の働きを活発にし、また血管を拡げて血行をよくするので冷え症などに効果大。においの素であるアリシンには、疲労回復効果や脳を活性化させる効果があります。



基部を残す！



(初日)

料理で**使い残したり、冷蔵庫の片隅で芽が出始めた**「ニンニク」を捨てずに、栽培して、増やしてみることにしました。国産もの(青森産)と輸入もの(中国産)の両方を栽培してみます(^^)v。尖っている方が上になるように植えます。

(7日目)

小さな芽がでてきました。(´)！  
先に出てきたのは、中国産でした。



(40日目)  
かなり大きくなりました！(´)



(28日目)  
ググーッと伸びてきました。  
この調子で！！！！(´)/^^



(14日目)  
芽が伸びてきました。  
国産ものの芽が出てきました。(´)v



(100日目)  
国産ものも大きくなってきました。(o)



(130日目)  
もう少しかな～。



収穫が楽しみです。  
(>\_<)



### <生産者の声>

- ・はじめて野菜を育てたけど、はまってしまいました。難しいところもありましたが、自分で育てたので、食べてもおいしいです。残すのなんてもったいない！
- ・ネギなどは、必要なときに必要な分だけ採れて、重宝しました。
- ・家の中に緑があるっていいよね！しかも、新鮮な野菜が食べられます！