

市民のページ

生ごみリサイクルサポーター連絡会が企画・編集したコーナーです。生ごみリサイクルサポーター募集中!

知恵袋

生ごみリサイクルサポーター連絡会とは、生ごみの減量と堆肥化を推進する組織で、市民19人で構成されています。



Part 37

生ごみ減らそう！活かそう！大作戦！

人生100年時代 生ごみを減らす生活を意識してみませんか

ほうれん草の赤い根の部分は、葉よりも貧血を防ぐ鉄分、骨を作る栄養を多く含んでいます。



ニンジンや大根など野菜のへたの部分は「生長点」とも言われ野菜のいのちが生まれるところ。栄養価がとても高い部分。



その調理法があなたを健康に

野菜の皮や芯、種には栄養がたっぷり!

調理の時、野菜の皮をむいたり、へた・芯を取り除いて捨てている方が多いのではないのでしょうか。

ちょっと待ってください、それらは全部食べられます。しかも、その部分に栄養がたっぷり詰まっています。野菜を丸ごと食べる調理法で健康になりましょう!

生ごみ減量にもなります

野菜の皮には栄養がたっぷり。特にファイトケミカルという体をサビさせない抗酸化作用、免疫力アップの栄養素が多く含まれ老化防止に。



キャベツの芯には胃腸を整える効果が、レタスの芯には鎮静効果があります。加熱すれば芯の苦みもなくなります。

ブロッコリーは抗酸化作用や解毒作用が高く、がん予防の期待も。茎にもたっぷり栄養があります。加熱して皮をむけば柔らかくなり食べられます。



ピーマンやカボチャの種、わたには可食部分にはない栄養成分を含んでいます。カボチャの種はコレステロール値の低下やアンチエイジング効果が。



すぐできる! 生ごみが出ない調理法～簡単編

野菜の皮・芯など硬い部分は細かく切る・揚げるなどの工夫を!



↑“3色ピーマンのオイスター炒め”種もへたも入っています

【作り方】硬い部分は細かく切り、加熱調理する。
【効果】野菜のへたや皮にある栄養、抗酸化作用のファイトケミカルなどがとれる。



↑長いもの皮つき素揚げ

ミカンの皮を干して「陳皮」作り 風邪予防・美白効果も!



【作り方】ミカンの皮を細目に切ってカラカラになるまで干す。お茶として飲んだり、粉末にしてお料理やお菓子作りにも。

【効果】胃腸の調子を整える。免疫力アップ。美肌効果など。

リンゴを丸ごと凍らせて皮まで食べちゃおう!



【作り方】リンゴをそのまま丸ごと冷凍庫で凍らし、自然解凍する。

《注意》リンゴの種は取り除き、食べない。

【効果】リンゴの皮には抗酸化作用。免疫力アップ。生活習慣病予防。

↑自然解凍すると柔らかくなり皮ごと食べられます

栄養たっぷり “ベジブロス” 生ごみが出ない調理法! ~チャレンジ編

ベジブロスとは 野菜の皮・へた・芯などで作る「野菜だし」のこと。ファイトケミカルが含まれ抗酸化作用で老化防止、免疫力アップ、美肌効果も。みそ汁・スープ、カレー、麺類、煮物など水のかわりにベジブロスを使うだけで栄養たっぷり、健康に!



①調理後に残った野菜くず(新鮮できれいな部分)を水洗いをして汚れなどを落とす(里芋の皮やジャガイモの青い皮は入れない)。野菜くず両手1杯の量に対して水1,300ccと酒小さじ1。



②弱火でコトコト20~30分ほど煮る(煮立たせないことがポイント)。野菜のうまみやコクが出ます。



③ざるなどでこしてベジブロスの出来上がり。すぐに使わない場合は冷ましてビンやペットボトルに入れて冷蔵庫で3日ほど保存可。



④こした野菜をミキサーでペースト状にする。こちらもカレーやスープなどに入れて栄養UP!生ごみもゼロ!袋などに入れて冷凍保存もできます。早めにご使用ください。

■農薬が気になる方は

正しく農薬が使われていれば、食品に残っている農薬はほとんどないか、健康に影響しない量に抑えられます。また厚生労働省の検疫所や保健所などが検査を行っているので、農薬を気にして

農作物を洗ったり皮をむいたりする必要はあまりありません。ただし、生で食べる農作物は、きちんと水洗いして、汚れや細菌を取り除くようにしましょう。【出典】農林水産省

調理後に生ごみが出たら...

ダンボールコンポストで堆肥に!

ご家庭の生ごみを捨てずにダンボールコンポストで堆肥化してみませんか。ごみ袋も節約でき、できた堆肥を土と混ぜれば元気な野菜や花が育ちます。

使い方講習会も定期的開催しています。詳細は広報ひのでご確認ください。

ダンボールコンポストの申し込みはごみゼロ推進課(☎581-0444)へ

補助金適用、ワンコイン(500円)で始められます



親子でエコクッキング

ベジブロスをはじめ、野菜を丸ごと食べるメニューをお料理のプロが伝授します。お子さまの健康手作りおやつや栄養のお話もある楽しいイベントです。親子でぜひご参加ください。

●次回エコクッキング●

日時 7月26日(金)10:00~13:30

会場 中央公民館

※申込方法など詳細は広報ひの7月1日号に掲載予定です



講師:大原千絵美氏
野菜のソムリエプロ
妊婦向け料理教室・市内保育園で親子おやつ教室など多数開催
4人の子育て中のママ