

## 生ごみを活かして暮らすエコ生活♪

毎日なにげなく出している生ごみですが、ちょっと手を加えるだけで暮らしを豊かにすることができます。今回は生ごみを活かして、エコ生活を満喫するアイデアをご紹介します。無理なくできることを、楽しみながら進めましょう。

### 生活の知恵編

アイデア  
1

#### お茶がらやコーヒーかすで 下駄箱の臭いを取る



お茶がらやコーヒー豆のかすを広げて乾燥させると、脱臭剤として使用できます。古くなったストッキングに入れて、下駄箱やごみ箱に入れると飛び散らずいやな臭いを取ってくれます。ティーバッグならそのまま干して使えます。

アイデア  
2

#### 余った小麦粉で、 フライパン・鍋の汚れを取る



フライパンや鍋の油汚れには小麦粉が活躍します。大さじ一杯の小麦粉を入れ、お湯を加えて火にかけます。冷ましてからスポンジを使ってこするとキレイに落ちます。  
※うどんの湯がき汁も小麦粉が入っているので洗剤の代わりに、そのまま洗えます。

アイデア  
3

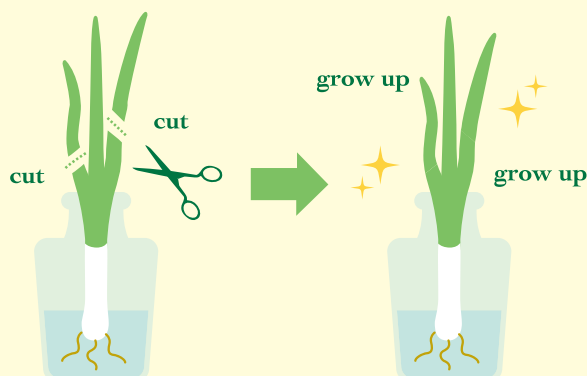
#### りんごの芯や皮で ステンレスのぬめりを取る



食べたあとのりんごの芯や皮で、ステンレスの鍋や流し台を磨くと、傷つけずにぬめりが取れます。

アイデア  
4

#### 根つきのネギを 水で育てて再収穫



ネギの根っこ部分を水につけておくと、再び生えてきます。これならキッチンで簡単に収穫できます。

# 余りものでもう1品!

まずは食材を余らないように「買い物に行く際は事前にメモをする」などして unnecessary なものを買わないように努めることが大切です。

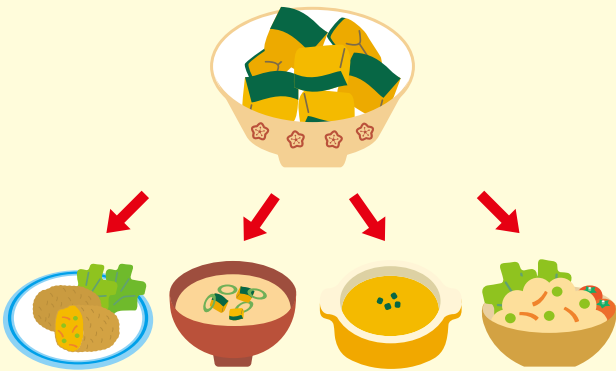
しかし、その日の状況によって食材が余ることはあります。その時に生ごみとして捨てるのではなく、手を加えておかずをもう1品増やしたり、冷凍して後日使ったりするなどの工夫で食材を無駄なく使いましょう。



## 料理編

アイデア  
1

### 余ったら他の料理に作り変える



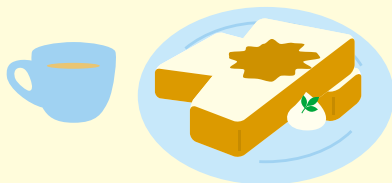
たとえばカボチャの煮つけ。余ったら…

- ・コロツケの具として使う
- ・みそ汁に入れる
- ・つぶしてポタージュにする
- ・ポテトサラダにいれる

などいろいろアレンジできます。同じメニューだと飽きてしまいますが、これならメニューのレパートリーが増えますね。他にも里芋の煮物・肉じゃがなどもつぶしてコロツケの具として使うと美味しいですよ。

アイデア  
2

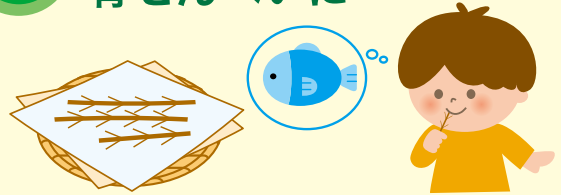
### 硬くなったパンはフレンチトーストに



硬くなったパン・パンの耳は、牛乳・とぎたまご・砂糖を混ぜたものに浸してから焼くとフレンチトーストになります。シナモンをふりかけるとさらに美味しくなりますよ。

アイデア  
3

### 骨はカラッと揚げて骨せんべいに



魚の骨は、油で揚げればおいしい骨せんべいになります。イワシ・キスなど小骨の多いものがおすすです。

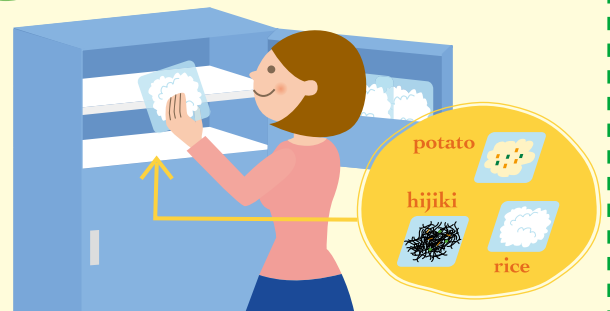
アイデア  
4

### だしをとった後も捨てずにアレンジ

だしをとった後の「昆布」は細かく切って煮物や、きんぴらに利用できます。「花かつお」はフライパンで炒め水気を飛ばし、砂糖・めんつゆで味付けして白ゴマをふりかけると美味しいふりかけに。

アイデア  
5

### 残ったものはすぐに冷凍



少し残ったおかずは捨てないで、冷凍すること。お弁当のおかずに使ったり、1品足りないときの小皿料理にできます。また、あらかじめ多めに調理しておき、小分けに冷凍し、必要な分だけ解凍して使うのも便利です。

# エコ料理で健康づくり



『私たちの健康 私たちの手で』をスローガンにしており、自主的に「おうちの冷蔵庫に眠っている食材を持ち寄り、どんな料理ができるか」を研究しています。

実際に調理実習を見学してきました！そこには無駄が少なく健康的な料理の知恵がたくさんありました！



## 大根のきんぴらごぼう

### 【作り方】

- ①大根・人参をきれいに洗い皮を厚めにむき、千切りにする
  - ②煮出して使った後の昆布を千切り
  - ③①と②を油で炒める
  - ④短冊切りにした油揚げを入れる
  - ⑤だしの素を入れる
  - ⑥砂糖を多め、めんつゆを少々入れ味付けをする
  - ⑦煮出して使った後の花かつおを小さく刻み入れ、炒める
  - ⑧いりごまを全体にふりかけて、混ぜたら出来上がり♪
- ※大根の葉も捨てずに調理しましょう(例)みそ汁や菜飯 など



## サヨリの骨せんべい

### 【作り方】

- ①サヨリの骨についている内臓をきれいに取る
  - ②キッチンペーパーなどでしっかり水気を取る
  - ③油で揚げて出来上がり♪
- そのままでも味があり美味しいですが、お好みで塩をふってもOKです！



## 見学をして…

私は今まで、野菜の皮は剥いて使うのが当たり前、大根の葉も捨てていたし、キャベツ・白菜なども外側の何枚かは「汚い」と生ごみにしていました。しかしその概念は一気に覆されました。

「もったいない」

何品目の料理を作っているのに出たごみはわずか。

大根も皮ごと使い、葉っぱも使いごみとして出るのは両端一部分だけ。驚きました。少し見学をさせていただいただけで「食材をうまく使う知恵」がたくさんありました。皮がついたままの料理は美味しいのかな。と正直思っていたのですが、想像以上にすごく美味しかったです！！

「ごみが減る」「経済的」「美味しい」とエコ料理はいいこと尽くです！みなさんもエコ料理始めてみませんか？





# 松前町地域環境協議会委員だより

## 森田さん

家族で囲む温かな食事、穏やかな語らいの夫婦の夕げ、笑顔はじける若者達のパーティーなど、食事は命を維持するためだけでなく、私たちの日常生活に潤いと彩を与えてくれます。

しかし、これらの食事の度に出る野菜くずや食べ残しは生ごみとなり、可燃ごみとして多くのエネルギーとお金を費やして焼却され、焼却灰は最終処分場に埋められています。

私は長年主婦として毎日ごみと闘っていますが、「まだまだできる事があるのではないか」と思い地域環境協議会委員となりました。委員の皆さんと「生ごみ減量・リサイクル」について勉強し、その方法等を話し合っています。

ごみの減量は急務です。町民の一人一人の意識と心がけによって大きな効果が出ます。

「水切りをする」「野菜・果物の皮は干して乾燥させる」「食材を使いきる」などまずは減量に努めてから、循環型社会に変えていきましょう。

## 大森さん

近年、リサイクル技術の発展は目覚ましいものがあり、金属をはじめ、ペットボトルやプラスチック、木材等々、様々な方法で新しい商品に生まれ変わって利用されるような時代になってきました。これらのリサイクルは排出の時に分別が不可欠なことで、「混ぜればごみ、分ければ資源」という言葉に象徴されています。

私たちは約6年前から松前町内の一般家庭から排出されるせんてい枝を受け入れて、分別、破碎、堆肥化を行っております。町民の皆さまの分別マナーの向上、有用微生物群を利用した堆肥化促進や破碎粒度の細分化など、当初から比べて技術的にも、製品的にも、より良い堆肥を製造できるようになり、木質系廃棄物の資源化を行えるようになりました。

有機系廃棄物である生ごみリサイクル技術は進歩しており、堆肥化や肥料化はもちろん、家畜の飼料やメタン発酵によるガス化及び発生したガスを利用した発電、発酵技術の実証試験や、実際に実用化して稼働もしております。堆肥化や肥料化においては、施設内外や発酵段階での臭気の低減や、製造時間を短縮する方法等、施設や設備も驚くほど日々改良されています。

今後、この協議会を通じて、松前町の生ごみを含む有機系廃棄物の減量化、肥料化、堆肥化等について、地域の特性にあわせた方法を協議して参りたいと思っております。

## 西村さん

ごみは毎日私たちの周りにあふれ、生活が豊かになればなるほど増え続けていきます。

笑顔あふれるライフタウンを目指すためには今、ごみ処理とリサイクルは避けて通れない問題となっています。

私たち委員は、ごみを減らすための協議をすすめています。中でもごみ減量に取り組む先進地を訪問し、実際目で見、聞いてきたことは大変勉強になりました。家庭から持ち寄った生ごみや大学で出る生ごみを堆肥にしたり、その堆肥で野菜を作ったり、町・業者・農家などが協力して廃棄物処理やリサイクルにうまく取り組み実行していました。しかし費用がかかり過ぎるので今以上広げられなかったり、続けることが困難だったり・取り組みは成功していますが、問題点は山積みようです。

松前町もこの先、身近なことから取り組んで実行していける減量とリサイクルのプランを提案し、町民の皆さんのご賛同とご協力を頂いて松前町全体が循環型社会になって愛媛県のモデルになり“新しいまちづくり”が出来るよう協議会メンバーの皆さんと頑張っていきたいと思えます。

# 目指せ！分別の達人！ごみ分別Q&A

## Q「有害ごみの日」に排出できないものはどれ？



①電球(白熱灯など)



②ボタン型電池



③蛍光灯

## A

①番の電球(白熱灯など)には水銀が含まれていないため埋立ごみになります。

②番のボタン型電池と③番の蛍光灯には水銀が含まれているため「有害ごみ」です。

※ボタン型電池・蛍光灯は販売店でも店頭回収しているので利用して下さい。

答え:①