



①ほっとするね 緑の府中

府中市

# 残さず使おう Vol.1 エコレシピのすゝめ

「3R通信vol.2」に掲載したエコレシピがご好評につき、この度、普段なら捨ててしまいがちな食材を活用したレシピを専門に取り扱う「エコレシピのすゝめ」を発行いたしました。

食材を使いきることも立派なごみ減量の取り組みですので、皆様のご家庭でぜひお試しください。

発行日 平成28年5月30日  
問合せ先 ごみ減量推進課3R推進係  
連絡先 042-335-4437

今回のレシピ提供は

府中市民マイバッグクラブ会員

さんです！

常備食に便利

## お茶のでがらしふいかけ



### ★材料★

でがらしの茶から 大さじ1  
(水気をしぼった状態で)  
かつおぶし 3グラム  
つゆの素 小さじ1  
すりごま 小さじ2

### ★つくりかた★

- ① フライパンに水気をしぼった茶から、かつおぶし、つゆの素を入れて、からいりする。
- ② カラカラになったらすりごまを入れて、混ぜ合せたらできあがり！

★ひとことコメント★  
フライパン一つで簡単にできる！  
常備食として作り置きしておくとも便利です

ご飯のお供に

## お茶の佃煮

### ★材料★

茶から 大さじ1  
(水気をしぼった状態)  
かつおぶし 3グラム  
つゆの素 大さじ1  
砂糖 小さじ1~2

### ★つくりかた★

- ① 材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに入れる。
- ② 水気が無くなるまで中火で煮る。
- ③ 水気が無くなったらできあがり！

★ひとことコメント★  
これだけでご飯が何杯でも食べられる！  
まだ味が出る茶からを使うと渋みが出てしまうので、その場合は煮出してから使うといいですよ

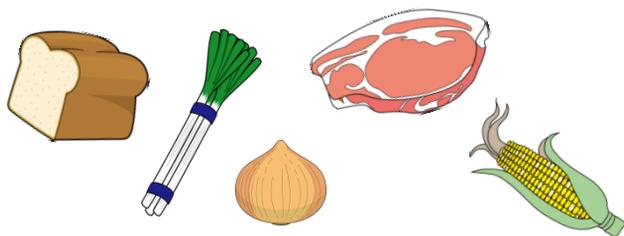


## ◆知っていますか？こんな理由で食品ロスに◆

一般家庭から出る食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）は、食品ロス全体の約半分を占めています。

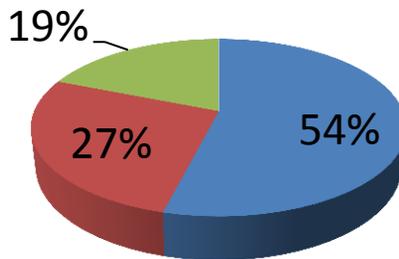
廃棄される理由としては、「過剰除去」が54%、「食べ残し」が27%、「直接廃棄」が19%となっています。

野菜や果物の皮を必要以上に厚くむかないよう心掛けるだけでも食品ロスを減らすことができますので、料理の下ごしらえの際などに意識してみましょう！



### 一般家庭における食品ロスの内訳

■ 過剰除去 ■ 食べ残し  
■ 直接廃棄



【過剰除去】 食べられる部分まで過剰に除去して廃棄

【食べ残し】 食事として使用・提供されていたものを廃棄

【直接廃棄】 消費期限切れや賞味期限切れにより、食事として使用せずにそのまま廃棄

出典：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）」

## ◆あなたのエコレシピを募集しています!!◆

市では、市民の皆様がご自宅で料理されるエコなレシピを募集しています。応募されたレシピは、ホームページや「エコレシピのすゝめ」などに掲載します。また、料理以外にもごみが発生しにくい野菜の切り方のような食材の調理法なども募集しています。詳しくは、ごみ減量推進課3R推進係までお問合せください。

必須事項をご記載のうえ、下記の宛先まで郵送、提出及びメールでご応募ください。

★必須事項：氏名・住所・電話番号・料理名・レシピ（材料・手順を記したものの）・料理の写真・一言コメント

※応募レシピは、オリジナルのものとしします。

※より分かりやすくレシピを説明するため、行程写真もいただくと幸いです。

※宛先、提出先：〒183-8703 府中市宮西町2丁目24番地  
市役所6階 府中市生活環境部ごみ減量推進課

※メールアドレス：[risaikuru01@city.fuchu.tokyo.jp](mailto:risaikuru01@city.fuchu.tokyo.jp)

スマートフォンをご利用の方は  
こちらからもアクセスできます。→

