



江戸川区ごみ減量
・リサイクル推進キャラクター
「くるん」

ごみダイエット

編集・発行／江戸川区 環境部 清掃課 http://www.city.edogawa.tokyo.jp/gomi_recycle/news/index.html
〒132-8501 東京都江戸川区中央1-4-1 ☎03(5662)1689(直通)／FAX 03(5678)6741

みんなえがおで「ごちそうさまでした!」

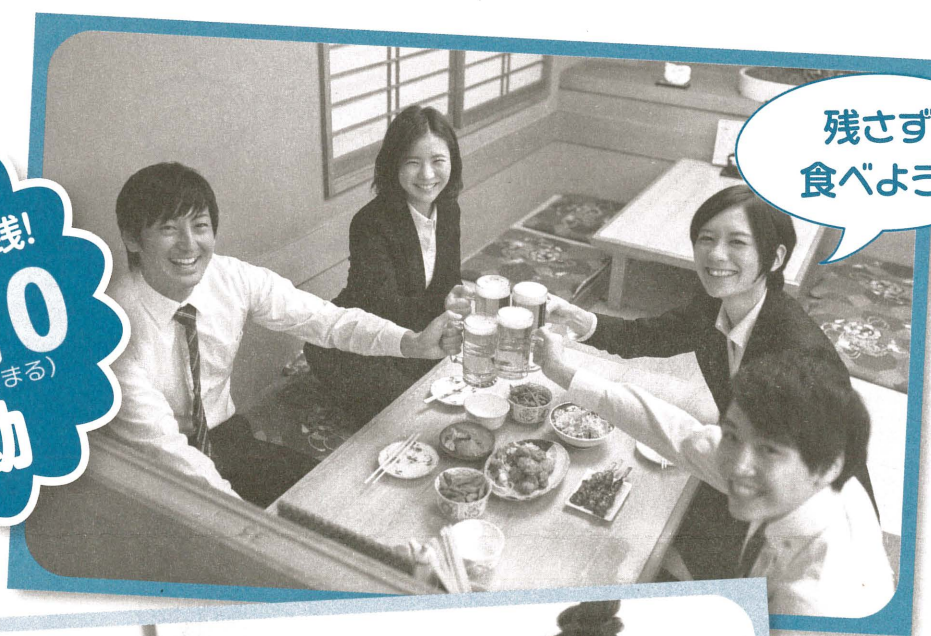
30・10運動!

(さんまる・いちまる)

「30・10運動」はまだ食べられるのに捨てられてしまう食品、『食品ロス』を減らすための取組みです。宴会などの『おそとで』、また家庭での『おうちで』、それぞれの形で「30・10運動」に取り組むことができます。



「30・10運動」は食品ロスを減らす「えどがわ食べきり推進運動」の一環です。





食べきり「ごちそうさま」と笑い合う おそとで・おうちで 30・10

(さんまる・いちまる)

くらん

おそとで実践!

30・10
(さんまる・いちまる)
運動

とは?

宴会では、大量の食べ残しが発生しています。宴会での食べ残しの割合は14.2%*です。
おそとで実践!「30・10運動」は宴会などでの食べ残しを減らす取り組みです。
次の3つを参考に、宴会での食べきりに挑戦しましょう。

1. まずは、参加者の人数のほかにも、男女の割合、年齢層、料理の好みなどに応じて適量を注文しましょう。
2. 次に、乾杯後**30分間**は席を立たず料理を楽しみましょう。
3. 最後に、お開き前**10分間**は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。

幹事さんは、宴会開始後、終了前にそれぞれ30・10運動の声掛けにご協力をお願いします。

*出典:農林水産省 食品ロス統計調査・外食調査(平成27年度)

食べきり推進店「長五楼」さんにお聞きしました!



Q 最近、「食品ロス」の話題をよく耳にしますが、お客さまの食品ロスへの関心などに変化はありますか。

お客さまの食べ残しは減ってきています。特にランチでは、女性の方を中心にライスを少なめに注文される方が増えました。



Q 宴会では、料理の食べ方などに特徴がありますか。

乾杯からしばらくは料理をお召し上がりになります。お酒が進むにつれて食べるペースが落ちますね。男性はお酒の量が多く、その傾向は顕著です。

Q 宴会での食べ残しを減らす工夫を教えてください。

料理を大皿のまま出すと、みなさま遠慮して最後に少しだけ残すことがあるので、当店では各テーブルで従業員が取り分けてお出ししています。また、食べきれない場合は、その日のうちにお召し上がりいただくことをご案内した上で、生もの以外はお持ち帰りいただくこともしています。

飲み物でも、飲み放題でのびんビールを大びんから中びんに変えたことで、飲み残しが少なくなりました。

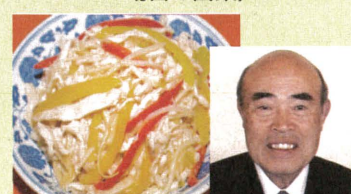


Q これからご利用されるみなさまに一言お願いします。

ご予算はもちろんのこと、男女の割合、年齢層、料理の好みなどに応じて、おいしいお料理をご提供させていただいておりますので、ぜひご利用ください。



住所: 篠崎町5丁目6番17号
電話番号: 03-3678-1156
営業時間:
ランチ 午前11時30分~午後3時
ディナー 午後5時~午後10時
定休日: 火曜日(但し火曜日が祝日の場合は営業)



【春のおすすめ料理】
鶏肉の細切り
風味炒め



長五楼の社長
小泉 定雄さん

おうちで実践!「30・10運動」は、毎月10日・30日をそれぞれ「もったいないクッキングデー」「冷蔵庫クリーンアップデー」として、家庭での食べ残しを減らす取り組みです。



毎月**10日**と**30日**の2回、区ホームページにて料理研究家「行長万里」氏による食べきりレシピを順次公開します。

平成29年4月10日よりいよいよスタートします。ぜひ、ご覧ください。

おうちで実践!

30・10
(さんまる・いちまる)
運動

とは?

毎月10日は

もったいないクッキング

毎月10日は『もったいないクッキングデー』です。今まで食べられるのに捨てられていた野菜の茎や皮などを活用して料理をしましょう。

茶がらが
サクサク
大変身!

行長万里の茶がら天井



材料 (4人分)

茶がら … 大さじ4
にんじん … 80g
えのき … 80g
ブロッコリー … 80g
天ぷら粉 … 75g
水 … 60ml
ごはん … 4人分
油 … 200ml

【たれの材料】
しょうゆ … 60ml
酒 … 60ml
水 … 60ml
みりん … 30ml
さとう … 小さじ2

作り方

- ① にんじんは、よく洗って皮ごと細切りにする。えのきは石付きを取って、ほぐす。ブロッコリーの芯は皮をむかず細切り、房も細切りにする。
- ② たれの調味料は合わせて、火にかけ、沸騰して、さとうが溶けたら火を止める。
- ③ ボウルに茶がらと、①、天ぷら粉、水を合わせ、4等分にする。
- ④ フライパン全面にいきわたるように、高さ2cm位の油を入れて温め、火を止めて、1/4量の③を入れて火にかけ、片面約2分ずつ加熱する。
- ⑤ ご飯をよそい、④をのせ、たれをかける。

ホームページでの
公開を前に
レシピを先取り!

毎月30日は

冷蔵庫クリーンアップ

～健全なる食卓は健全なる冷蔵庫に宿る～

毎月30日は『冷蔵庫クリーンアップデー』です。
冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みやすいもの、食料庫に眠ったままではなかなか使わない食品を積極的に活用しましょう。
毎月30日にも、冷蔵庫や食料庫に眠りがちな食品を使ったレシピを公開していきます。

冷蔵庫・食料庫の
確認も忘れずに!

自宅に何があるか把握できていない人は、できている人に比べて食品廃棄をする確率が大きくなります。

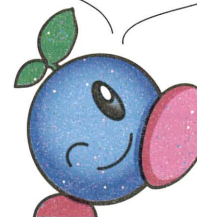
保存上手は
食べきり上手!

江戸川区名産の小松菜は、湿らせた新聞紙などに包んで、立てて保存すると長持ちします。



出典:国民生活産業・消費者団体連合会

使いきりも大事ですが、不要な食品は家に招かないこと、食品を上手に保存することも大切です!



マニュアル・ポップ・コースターを4月公開

4月から区ホームページにて、おそとで実践!「30・10運動」用の宴会マニュアル・卓上POP・コースターを大公開!
お店の方から宴会参加者・幹事さんまで幅広くご利用いただけます。

宴会マニュアル



卓上POP

コースター



地域で「フードドライブ」ははじめませんか？

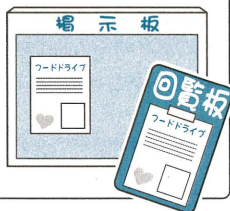
① 日時・場所の決定

実施する日時や場所を決めます。イベントに合わせると多くの人を持ち寄ってくれるかもしれません。



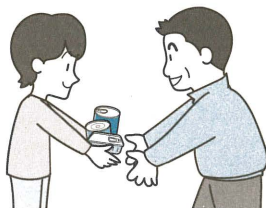
② 地域住民への周知

地域の方々へフードドライブの実施を案内しましょう。町会回覧や掲示板が効果的です。



③ いざ実施!

当日は、期限切れなどの対象外食品がないかをチェックしましょう。



フードドライブとは…

家庭で余っている食品を持ち寄り、広く地域の福祉団体や施設などに提供する活動です。平成28年度に、環境フェア・区民まつりの2回実施し、合計約314kgの未利用食品をご提供いただきました。

「もったいない」を「ありがとう」に変えるフードドライブを、みなさんの地域でも実施しませんか。

■詳しくは、ごみ減量係まで 電話:03-5662-1689

平成28年度は「リサイクルワールド IN 東部」にて区民主催で実施しました。
フードドライブは誰にでもできる取組みです!

④ 集めた食品の運搬

集めた食品をNPO法人へ持ち込みましょう。みなさんの心が必要としている方へ届きます。



回して!

備えて!

ローリングストック法

毎月30日は

冷蔵庫クリーンアップ

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック法」と言います。

しかし、備蓄したまま期限切れになってしまうともったいないですね。

そこで! 毎月30日は、冷蔵庫や食料庫の食品を積極的に使いきる「冷蔵庫クリーンアップデー」!

普段使いきれずに捨ててしまいがちな食品を使ったレシピを、毎月30日に紹介します。非常食を使いきる際に参考にご覧ください。



備える

冷蔵庫クリーンアップで
使いきろう!



買い足す



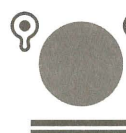
使う



ご意見・ご感想をお寄せください。
江戸川区 環境部 清掃課 ごみ減量係
〒132-8501 江戸川区中央1-4-1
電話 03-5662-1689 FAX 03-5678-6741

R270

この広報誌は、古紙配合率70%の再生紙を使用しています。



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT