



調理の工夫で  
生ごみ減量!

# エコ料理 実践ポイント!

生ごみ減量には、食材のムダを減らす調理の工夫がとても大切!野菜を皮付きのまま使ったり、ムダのない切り方、食材にあった冷蔵・冷凍保存方法などで“生ごみ減量!エコ料理”を実践しましょう。

## その1 食材はムダなくカット!

【玉ねぎ】



- 半分に切って固いおしりの部分をVの字にカットして切れ目のところから皮をむく。
- 頭の部分の固い部分をギリギリでカット。

【ブロッコリー】



- 茎を捨てずにやや厚めに皮をむく。

【ナス】



- ヘタの上の部分をカット。
- 実の部分のヘタをくると剥がすようにむく。

【しめじ】



- 半分に切る。
- 石づきのところギリギリにハの字にカットする。

## その3 「冷凍保存」で食材が長持ち!

野菜は生のまま保存できるもののほか、一度火を通してからの冷凍が便利な食材などがあります。



生で冷凍可能な  
野菜・果物の一例

- トマト ● ピーマン
- 唐辛子 ● ネギ
- パセリ ● レモン



調理後小分け冷凍がおすすめの食材



冷凍可能な  
食材の一例

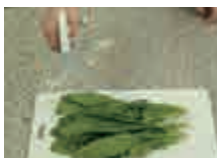
- キノコ類 ● ちくわ
- 油揚げ ● 納豆

にんじん・大根は軽く茹でてから、小分けにしてラップに包んで冷凍。玉ねぎはみじん切りやスライスにして炒めてから小分けにしてラップに包んで冷凍。

※冷凍した日を記入し、2~3週間程度で食べきりましょう。

## その2 おいしさキープ!鮮度を保つ「保存方法」

いたみやすい野菜は鮮度保持を心がけて最後まで食べきる工夫を!



葉野菜は、霧吹きなどで軽く濡らしてポリ袋や鮮度保持袋などに入れて冷蔵保存。



キャベツやレタスなど芯のある野菜は、芯をくりぬき、くりぬいた部分に濡れたキッチンペーパーなどを詰めて冷蔵保存。



長ネギなどは、ペットボトル2本をカットし、底部分を2つ組み合わせた容器に入れて冷蔵保存。



湿気に弱い根菜類は、新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷暗所で保存。

## その4 使いきり&リメイクメニューで 食べ残しを減らそう!

皮や茎などもムダなく使う「使いきり料理」や、残った料理を味付けを変えて2度3度美味しく味わう「リメイク料理」など、“食べきる”エコ料理に、さあ挑戦。



次のページから、「生ごみ減らそう!簡単おいしいエコレシピ」にお寄せいただいたみなさんのアイディアレシピを紹介!

(監修:料理研究家  
横須賀真奈美さん)