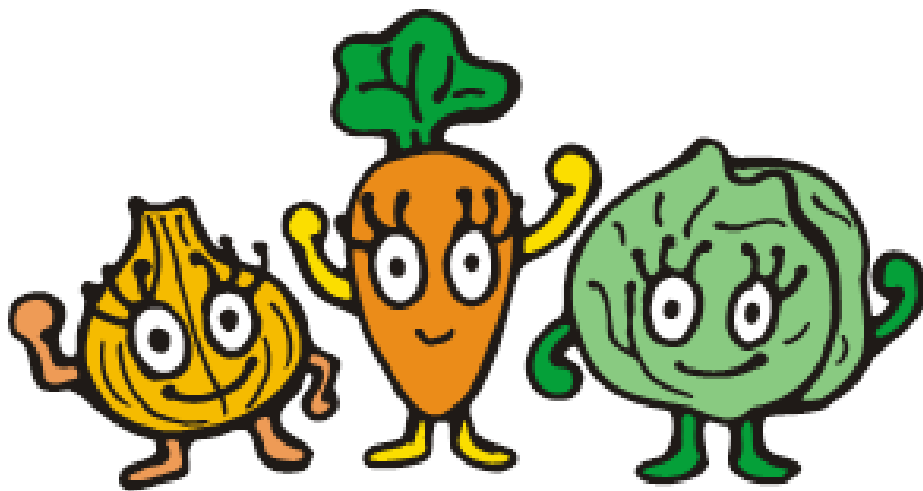




ごみ1/3減量大作戦

# 3Rクッキング講座テキスト



岐阜市自然共生部循環型社会推進課  
(岐阜市食生活改善推進協議会 鷺山支部)

## 3R ってなあに？

3つのRでゴミを減らそうというものです。

1つめのR:ゴミも資源ももともとから減らす。(リデュース)

2つめのR:くりかえし使う。(リユース)

3つめのR:資源として再生利用する。(リサイクル)

調理の際にできる3Rについて考えてみましょう！！

## 3R クッキングとは…

地球のことを考えて、買い物、調理、片付けをする調理方法のことです。

誰でも簡単に始めることができます。

多くの人に取り組むことによって、  
大きな効果につながります。

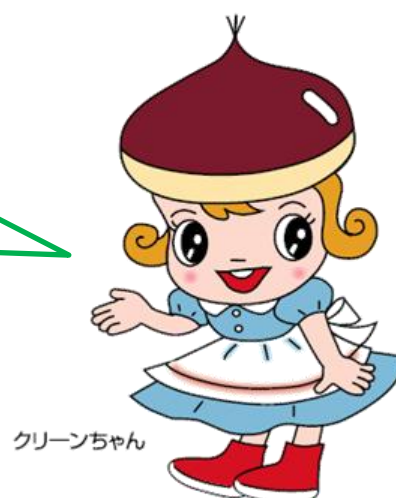


## 3Rクッキングを始める前に



- ・水を出しっ放しにしないように、ご注意ください。
- ・生ごみは、作った[生ごみ入れ]に分別して入れてください。
- ・食べ終わった後、お皿を重ねないでください。
- ・調理器具、食器などを洗う前に汚れをふき取ってください。
- ・盛り付けの際は、食べられる分だけをつけ分けてください。

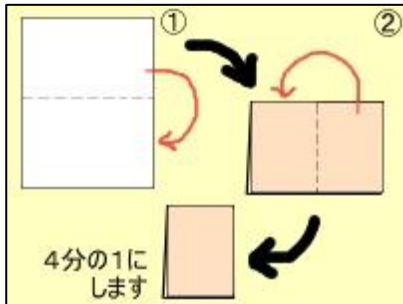
ご協力をお願いします！



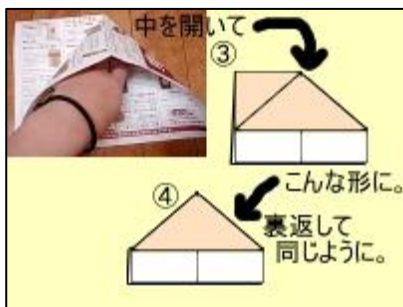
# [生ごみ入れ]をつくりましょう！

## 折り方

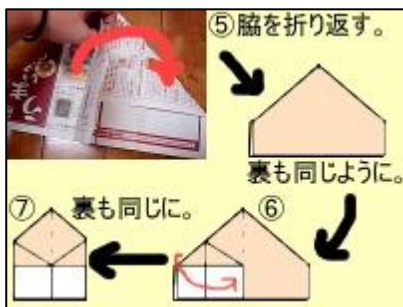
はじめに、使いやすいサイズ用の紙を用意して下さい。



1. まず、上半分を折ります。
2. それをさらに半分に折ります。



3. ①の状態に戻して、中を広げます。
4. 裏返して、裏側も同じように中を広げます。



5. 脇を折り返し、裏側も同じようにします。  
(ホームベースのような形になります。)
6. 縦半分の線にあわせて、横を水平に合わせて折ります。
7. 反対も同じように折り、裏側も同じように折ります。



8. 下を折り返し、反対も同じように折り返します。

できあがり！

## 「ベジブロス」ってなあに？

「ベジブロス」は Vegetable(野菜)と Broth(ダシ)、つまり野菜のダシのこと。  
鍋でポコポコと野菜を煮れば、それで完成ですが、ダシを取るためだけに野菜を使うなんて家庭ではできません。

そこで利用するのが普段は三角コーナーに捨ててしまう、野菜のヘタや種、皮などの野菜クズ。どうせ捨ててしまうなら栄養を煮出してしまうというわけです。「マクロビオティック」に通ずるものがあります。

## 作ってみましょう！



捨ててしまいがちな野菜の皮や葉の部分は味や香り、栄養がたっぷり。  
安全・安心な野菜を選び、  
きれいに洗って丸ごと使いましょう。  
老化防止にも効果あり！！

### 1 野菜を用意

100g～200g程度の量が貯まるまでは冷蔵庫に保存しておきましょう。ダシが出ればOKなので玉ねぎの皮やしめじの根、枝豆のサヤなど結構なんでも良いようですが、にんじんやりんごの皮などの甘みのある野菜を入れると、さらにおいしくなります！！

### 2 煮込む

1ℓの水で野菜をグツグツ煮込みます。煮崩れないように弱火から中火で30～40分程煮込みます。アクを取る必要もありません。

臭みが出るようなら煮込む前に酒を少量入れると良いとか。

### 3 保存

色がしっかり出たらザルで漉して完成。

凍らせればかなり持つようですが冷蔵では2～3日以内に消費した方が良いでしょう。