



アツアツジューシー
まるごとえのきの
ハンバーグ

エコポイント

- えのきを丸ごと使うことで軸部分のロス削減
- えのきを使って、肉の使用量を減らすことで環境負荷を低減

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ひき肉・・・・・・・・150g | (A) |
| えのき・・・・・・・・100g | パン粉・・・・・・・・大さじ1 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 | マヨネーズ・・・・大さじ1/2 |
| 卵・・・・・・・・1個 | ケチャップ・・・・大さじ1/2 |
| 酒(または水)・・・大さじ1 | (B) |
| | ポン酢・・・・・・・・大さじ1 |
| | みりん・・・・・・・・大さじ1 |

作り方

- (1) えのきの軸を残して石づき部分だけ切り落とす。玉ねぎとえのきをみじん切りにする。
- (2) ひき肉、玉ねぎ、えのき、卵、(A)をボウルに入れて混ぜる。
- (3) 成形した(2)を、油を引いたフライパンに並べて、中火で1分程焼き、焼き色がついたら裏返す。
- (4) 酒(または水)を入れて、蓋をして弱火で7分焼く。焼けたらいったん皿に取り出す。
- (5) 残った肉汁に(B)を入れて、ソースを作る。
- (6) ハンバーグをフライパンに戻して、ソースを絡めながら少し煮詰める。

材料(2人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| さつまいもの皮・・適量 | (A) |
| にんじんの皮・・適量 | ホットケーキミックス |
| りんごの皮・・適量 | ・・・・・・・・150g |
| バター・・・・・・・・少々 | 卵・・・・・・・・1個 |
| | 牛乳・・・・・・・・100ml |
| | 砂糖・・・・・・・・大さじ1 |

作り方

- (1) さつまいもの皮、にんじんの皮、りんごの皮をみじん切りにする。
- (2) ボウルに(1)と(A)を入れて混ぜ合わせる。
- (3) 炊飯器の内釜の底から10cm程度にバターを薄く塗る。
- (4) 炊飯器に(2)を入れて普通炊飯で炊く。



炊飯器で作るしっとりフワフワ
かわぱん

エコポイント

普段は捨ててしまう皮もみじん切りにすることで、口に残らず食べられる。

特集 ♪おいしく お得に♪
食品ロス削減 エコレシピ 3選

本市の家庭から出る可燃ごみの中で、最も高い割合を占める「生ごみ」。その中でも、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」を減らすため、地域のリーダーとして食品ロス削減の取り組みを実践する「福島市食品ロス削減マイスター」が誕生しました！

本号では、マイスターの皆さんが考案した「エコレシピ」を紹介します。食品ロス削減のアイデアはもちろん、食費の節約や調理の手軽さなども考慮したおいしいメニューばかり。おいしくお得に食品ロス削減に貢献してみませんか？

■問/ごみ減量推進課 ☎525-3744

19人の食品ロス削減マイスターが誕生

市食品ロス削減アドバイザーの福田かずみ先生を講師に、食品ロスを削減するための基礎知識や実践方法を学びました。認定試験の結果、参加者19人全員が合格！

今後は食品ロス削減マイスターとして、率先して食品ロス削減の取り組みを地域の皆さんに広めていただき、その様子を発信していきます。



▲福田かずみ先生(前列左から4番目)と食品ロス削減マイスターの皆さん

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 緑茶などの茶がら | (A) |
| ・・・・・・・・15g | 天ぷら粉・・・・1/3カップ |
| ごぼう・・・・20g | 冷水・・・・・・・・1/3カップ |
| ちくわ・・・・・・・・40g | (お好み) |
| とうもろこし・・20g | あおさ粉・・・・適量 |
| 枝豆・・・・・・・・20g | 桜エビ・・・・適量 |
| 小麦粉・・・・・・・・大さじ1 | ゴマ・・・・・・・・適量 |
| 揚げ油・・・・・・・・適量 | |

作り方

- (1) 水気のある材料は、水分を切っておく。茶がらを食べやすい大きさに刻む。ごぼうをさがきにする。ちくわを小口切りにする。
- (2) 茶がら、ごぼう、ちくわ、とうもろこし、枝豆をポリ袋に入れ、小麦粉をまぶす。
- (3) (A)を混ぜ合わせて作った衣に(2)を入れてさっくりと混ぜる。(お好み)を入れても◎
- (4) 熱した油に、(3)を一口大の分量を入れて揚げる。



揚げたて サグサグ
茶がらのかき揚げ

エコポイント

使ったら捨ててしまう茶がらを有効活用

知っていますか？



福島市のごみの排出量

家庭から出た可燃ごみの内訳(令和3年度)

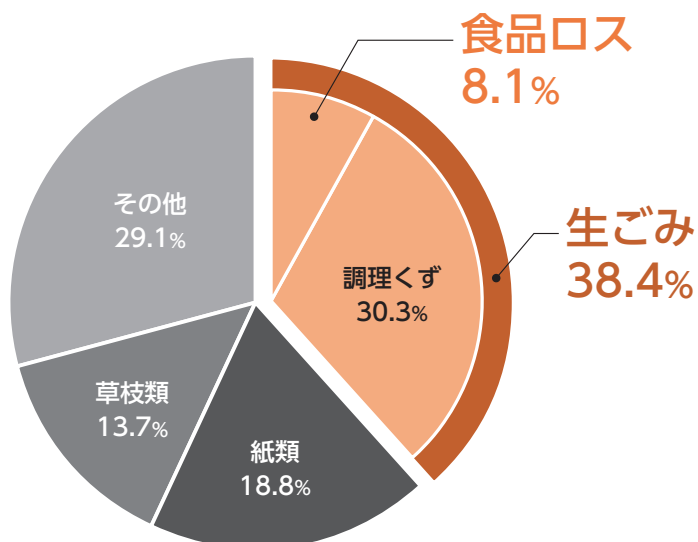
生ごみの排出が最多！

家庭から出た可燃ごみに占める生ごみの割合は38.4%と一番多く、その内の8.1%が食品ロスです。

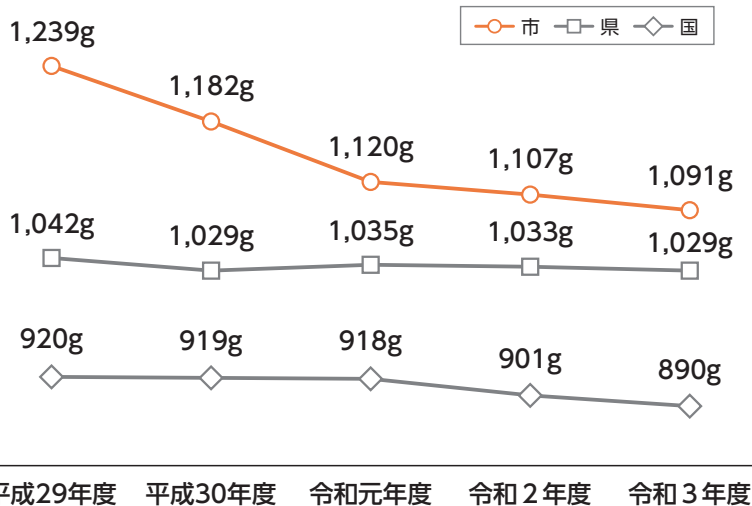
食品ロスの原因は？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食べ残しや、手つかずの食品が廃棄されることや、皮のむきすぎなどによる過剰除去が主な原因です。



1人1日当たりのゴミ排出量



ごみ排出量が減少傾向

本市のごみの排出量は、市民の皆さんの心がけや、ごみ減量大作戦などの取り組みの効果により減少傾向となっています。

一方で、全国平均と比較すると1.2倍と、依然として高い状態です。

さらなるごみの減量のため、皆様のご協力をお願いします。



ごみの減量化 資源化にご協力を

ごみの減量のためには、市民の皆さん一人ひとりの協力が必要です。

各家庭でできる取り組みには、生ごみの水切りや食品ロスの削減、分別の徹底、たい肥化の徹底、3Rの徹底などがあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

