

読んでなっとく! ゴミ減量

# なごみ 生活

弘前市  
ごみ減量化・資源化  
啓発広報誌

[令和3年3月]

発行・環境課  
☎ 0172-32-1969

特集

## 野菜の切れ端で エコレシピ

家庭から出る燃やせるごみの約40%は生ごみです。しかしながら、調理をする上で、生ごみはどうしても出てきてしまうもの。生ごみはしっかりと水キリをすることが大切だと分かってはいても、なかなか面倒なものです。

今回は、ちょっと視点を変えて、野菜を無駄なくおいしく使う方法を考えてみませんか。



特集  
野菜の切れ端で  
エコレシピ



ベジブロスを知っていますか

ベジタブル (野菜) + ブロス (だし)

野菜の切れ端は栄養の宝庫

ベジブロスとは、野菜や果物の皮、ヘタ、種など、いつもは捨ててしまうような切れ端やくず部分でとるだしのことです。だしで料理がよりおいしくなるだけでなく、煮るとかさが減るので生ごみの減量にもつながります。

ベジブロスに向かない野菜も

キャベツやブロッコリーなどアブラナ科の野菜は臭いがでます。また、ゴーヤや春菊、きゅうりなど苦みの強い野菜やアクが強い野菜は苦みやくせが出てしまうので、あまり入れないほうがよいでしょう。

よく洗った野菜を使いましょう

農薬が気になる場合は水に重曹 (小さじ1) を入れ、1分間浸し流水で洗うとよいです。

ベジブロスの作り方

【基本の野菜 (例)】

玉ねぎの皮・ヘタ、長ねぎの青い部分、しいたけの軸、にんじんの皮・ヘタ、かぶ・トマトのヘタ、パプリカの芯や種など



①野菜は両手一杯分が目安

大きめの鍋に水 1,300 ml 注ぎ、よく洗った野菜の切れ端を入れる。



②酒を入れ、弱火でじっくり煮込む

火にかける前に、酒を小さじ1程度入れ、弱火で20～30分煮出す。



③ザルでこす

ザルの下にボウルを置いておいて、野菜をこす。

ロールキャベツやカレーがおススメ♪  
水の代わりにベジブロスを使うといつもと違った風味を楽しめます。



弘前市食生活改善推進委員会おすすめ ベジブロスを使ったレシピ

ベジブロスの炊き込みご飯

〈作り方〉

- ①ベジブロスを準備する。
- ②油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、縦半分に切ってから5ミリ幅の細切りにする。そしてフライパンで焼き色がつくまで中火で炒める。また、しめじはほぐしておき、人参は拍子切りする。
- ③炊飯器に洗った米とベジブロス、酒、みりん、だし醤油を入れ、その上に油揚げ、しめじ、人参、乾燥ほたてをのせ炊く。
- ④炊き上がったらかつお節を足し、底からざっくり混ぜたら完成。

★ベジブロスの材料保存方法★

玉ねぎの皮は常温保存  
その他は冷凍保存して  
ストックしておこう♪



セロリも活用できます！



洋風スープの青みやスクランブルエッグに！  
水切りネットに入れ乾燥させてお好みの量を  
料理に混ぜるだけ！

エコレシピ  
私たちが提供しています



弘前市食生活改善推進委員会役員の皆さん

食で弘前を元気に！！

弘前市食生活改善推進委員会では、令和3年1月現在、約160名の会員が、食を通してさまざまな健康づくり活動を行っています。今回本誌で紹介しているベジブロスは、健康や美肌に良いだけでなく、生ごみの削減にも繋がります。「誰でも簡単に作れる料理を」をモットーにレシピを考案しているのでぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。

過去にご紹介したエコレシピ

★食材を無駄にしない！リメイクレシピ

★生ごみを減らす！食材丸ごとレシピ

★食材の使い切りレシピ～キャベツ編～

市ホームページ「ごみ減量チャレンジ！」にて公開しています♪

自分ができることから始めてみませんか

私は料理をする際、皮の削減に力を入れ取り組んでいます。  
一人の百歩よりも百人の一步のほうが大きな力となるといわれているように  
皆さんも自分にできることを一つ見つけエコに取り組んでみてはいかがでしょうか。



会長 斎藤さん

Topics



分別ステーションを  
設置してみました

in

弘前城秋の大祭典

9月18日~22日

市ではイベントにおけるごみの分別を推進するため、会場内に分別ステーションを設置して、参加者に分別への協力を呼びかけました。

ステーションには燃やせるごみのほか、かん、びん、ペットボトルなどに分別できるごみ箱を設置。訪れた人たちは、会場で飲食した後のごみを種類ごとに分別してごみ箱に入れていました。

また、期間中は市内の高校生が分別ステーションのボランティアスタッフとして参加。分別の手伝いなどを行い、「分別を学ぶ良いきっかけとなった。今後の生活でも分別をしっかりしたい。」などと話していました。



分別ステーションキットを無料で貸し出ししています。イベント等で利用したい方は、下記までお問い合わせください。  
▽問い合わせ先 環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

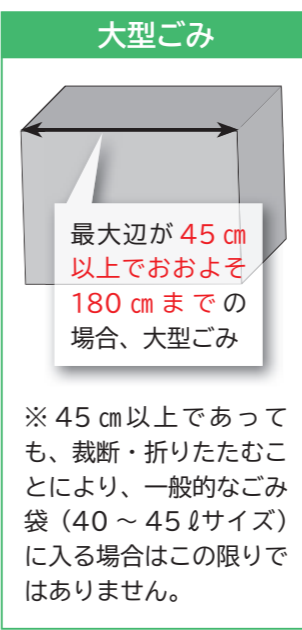
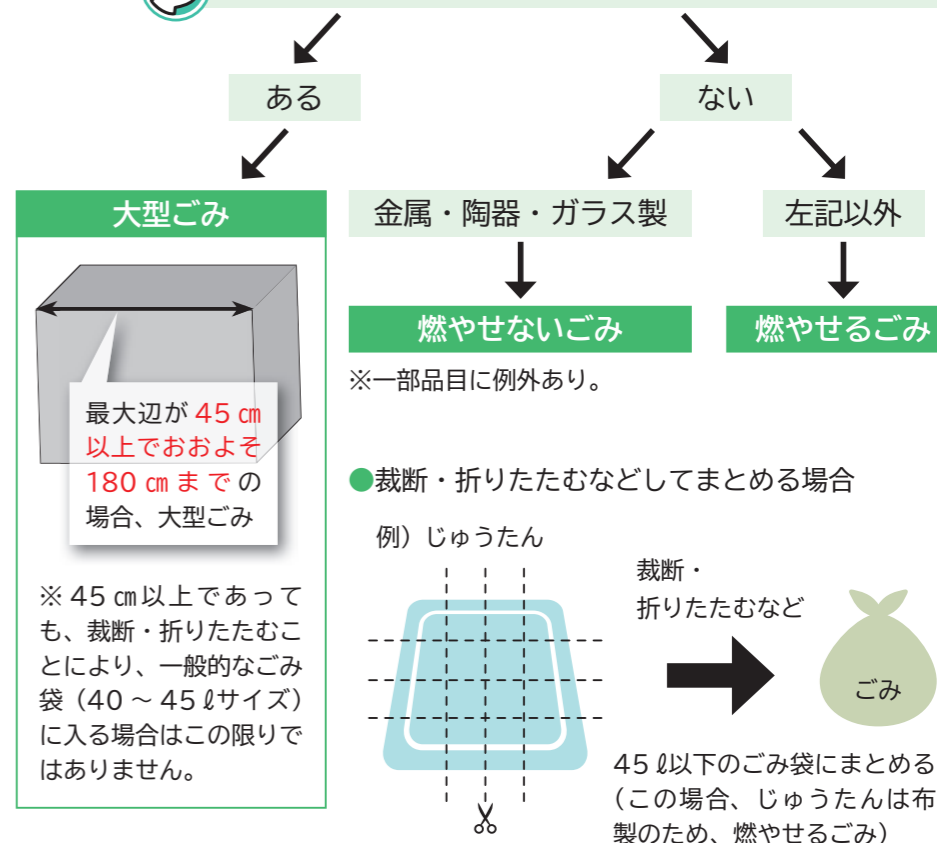
Topics



基本的なごみの  
分別区分を覚えよう

燃やせないごみと大型ごみの基本

ポイント! 最大辺の長さが45 cm以上あるか?



※45 cm以上であっても、裁断・折りたたむことにより、一般的なごみ袋(40~45ℓサイズ)に入る場合はこの限りではありません。

●燃やせないごみ・大型ごみであっても、**大きすぎたり(180 cm以上)、硬すぎるもの(レンガ・漬物石・物干し台の台座)**など、一部収集できないものがありますので、ごみ分別ガイドブックなどを参考にしてください。

一度に

大量の大型ごみ、または  
大型ごみのサイズを超えるものを

出す場合

直接ごみ処理施設に持ち込む(有料)か、一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼(有料)する必要がありますので、下記までお問い合わせください。

※家電リサイクル対象品目(テレビ、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫)やタイヤなどの自動車部品、消火器など、市のごみ収集および施設での受け入れを行っていないごみがあります。

【問い合わせ先】環境課資源循環係 (☎ 35-1130)

ごみ分別ガイドブック等を利用すれば分別区分を確認することができますが、分別の基本を覚えればもつと分別が簡単になります。  
今回は、燃やせないごみと大型ごみの基本的な分別区分について、今一度おさらいしてみましょう。

Topics



スポGOMI大会  
開催しましたin弘前

スポGOMI大会  
とは

10月10日

スポGOMI=「スポーツ」×「ごみ拾い」チームで力を合わせ、制限時間内に指定エリア内のごみを拾い、ポイントを競う地球に優しいスポーツ。

大人から子どもまで16チーム63人に参加いただき弘前駅城東口緑地から市民中央広場まで1時間ごみ拾いをしました。各チーム優勝目指して作戦を立て、新しい街並みの発見もしながら、楽しんでごみを拾いました。



運営団体であるソーシャルスポーツイニシアチブ代表馬見塚さんからは「他大会と比較するとごみが少なくキレイな街であると感じた。」と講評いただきました。

総勢63名で約14キログラム拾ったよ!  
大会を通して環境問題に興味を持ってもらえるといいな。



# みんなの力で

## ごみ減量チャレンジ!

### 弘前市食生活改善推進委員会

会が行う「食を通して行う健康づくり活動」の一環として、市民に対し、家庭から出る食品ロスや生ごみの削減につながる「3キリ運動」を積極的に呼びかけることや、調理や保存のアイデア共有に努めています。また、本誌「Let's エコクッキング」コーナーや市ホームページ上にエコレシピの提供も行っています。



### 株式会社レゴリスプランニング

同社が発行する、津軽エリアの飲食店の情報を掲載したクーポンガイドブック「1コインランチ弘前」などの出版物に、市が作成するごみの減量化・資源化に関する情報を積極的に掲載することとし、これまでに、「食品ロスの削減」や「エコなテイクアウト」を呼びかける記事掲載を行うなど、周知に努めています。



1コインランチ弘前

### 岩木山商工会

会員に対し、それぞれの事業所等から出るごみの減量化・資源化の取り組みを呼びかけ、支援することとし、古紙類については、「オフィス町内会」を活用し、再資源化に積極的に取り組むほか、市が発信する情報を参考に、事業系ごみの排出ルールを理解し、ごみの適正排出に努めることとしています。



オフィス町内会  
加入案内

「ごみ減量化・資源化」  
協定締結団体の  
取組紹介

vol.3

弘前市ごみ減量化・資源化の取組に関する協定



## エコストア・ エコオフィス

ってこんなところ!



ごみの減量やリサイクルの推進、省エネルギーなど、環境にやさしい活動を行っている店舗、事務所を紹介します。



山本支店長

### ヤマト運輸(株)弘前支店

一度で配達できれば  
お客さまにも環境にもやさしい

荷物を受け取るタイミングや受け取れる場所は人それぞれ。最近、宅配ボックスを設置されるお客様も増えてきました。ヤマト運輸でもお客様が1回でスムーズにお受け取りいただけるよう、好きな時間と場所を決められる「受取指定」や、玄関前や物置など置き場所を指定できる「EAZY(イージー)」など、様々なサービスを提供しています。皆さん、ぜひクロネコメンバーズにご登録(無料)いただき、ご要望にあった受け取り方法をご指定ください。

### 自宅以外で受け取る

- ヤマト運輸直営店
- コンビニエンスストア  
セブンイレブン、ファミリーマート など
- スーパーマーケット  
コープあおもり、BENIYA各店、  
ユニバース など

一例 宅配ボックス

### 置き場所を指定する(※)

- 玄関ドア前、宅配ボックス、  
車庫、自転車のかご など

(※)一部の通販サイトのみ



エコストア・エコオフィス事業者募集中! ■問い合わせ先 環境保全係( ☎ 36-0677)

## ちょっと待った! ごみに出すのはまだ早い

その不用品、まだ使えますか?

「ジモティー」を利用して近くの誰かに使ってもらいましょう!

「ジモティー」とは、(株)ジモティーが運営する地域の電子情報掲示板(WEBサイト、アプリ)のことで、不用品の譲り渡し・譲り受けをパソコンやスマートフォンから簡単に行うことができます。ジモティーの詳しい利用方法は、ジモティーWEBサイト(QRコードまたは<https://jmt.y.jp/>)をご覧ください。



このほかにも、パソコンやスマートフォンを使わずに利用できる「ひろさきリユース促進掲示板」や「衣類回収ボックス」の設置など、リユース活動を推進していますので、こちらもぜひご覧ください。



ひろさきリユース  
促進掲示板



衣類回収ボックス



# ミニ・キエーロモニター事業 アンケート結果



「キエーロ」とは、電力を使わずに生ごみを土の中のバクテリアの力でほぼ完全に分解する減量化容器のことです。

市では今年度、ミニ・キエーロのモニター事業を募集し、その効果を体験してもらいました。

アンケート回答数 161人  
モニター実施期間 1カ月間



## Q 1. 生ごみはどのくらいの頻度で入れましたか？

1～2日に1回	27.9%
3～4日に1回	47.2%
5～6日に1回	4.3%
7日以上に1回	10.6%
その他	10.0%

3～4日に一度生ごみを投入した人が一番多く、土の攪拌と生ごみ投入のタイミングがうまくいっていたようです。

## Q 2. 現在の状況について

うまくいっている	67.7%
うまくいっていない	29.2%
その他	3.1%

徐々にコツをつかみ、分解しやすい生ごみの選別や、土の攪拌、加える水の量加減などが上手くいっていたようです。水分が多いと虫が発生したり分解が遅くなったりなど、トラブルが発生しやすいこともわかりました。

## Q 3. 以前から「キエーロ」を知っていましたか？

知っていた	42.2%
知らなかった	57.2%
その他	0.6%

キエーロを知っていたという人が4割以上でした。より多くの人に知っていただくよう周知します。

## Q 4. ごみの減量化を意識するようになりましたか？

意識するようになった	20.5%
以前から意識していた	78.9%
その他	0.6%

ほとんどの人が、ごみの減量化を意識するようになりました。更なる減量化に挑戦してください！

## Q 5. 今後も使用していきたいですか？

使用していきたい	83.2%
使用したくない	14.9%
その他	1.9%

使用していきたいという人が8割以上でした。生ごみゼロ生活を目指してみましよう！

## Q 6. ご意見・ご感想

- ・ごみ減量化を意識するようになった。
- ・臭いが少なく、虫も発生しなかった。
- ・分解される過程を観察するのが楽しかった。
- ・買い物の仕方や調理方法を意識するようになった。
- ・使い方によっては分解せず、虫が発生した。
- ・なぜ生ごみが消えるのか不思議だ。

今回は多くの人にモニターとして参加いただき、ありがとうございました。今後もキエーロの普及に向けて、より効果的な使用方法を紹介してまいります。

■問い合わせ先 環境課資源循環係 (☎ 35-1130)