

ごみダイエット大作戦 1、2のさんのへ!

今月のテーマ 「食品ロスを減らそう」

～傷んで捨てる食品を減らす冷凍保存～

食品ロスを減らすためには、買いすぎない、作りすぎない、食べ切ることが大事です。新たな生活様式の普及により、食材をまとめて買うことが増えていることから、食材を無駄にしないように保存方法を見直して、ごみをダイエットしましょう。

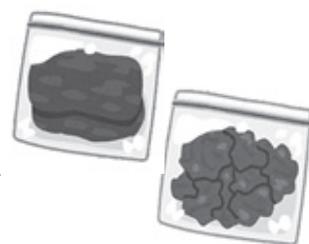
☎ 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

○冷凍保存のメリット

冷凍することで食品を長持ちさせたり、調理時間を短縮したりすることができます。少しの工夫で使いやすくなったり、いい状態で保存できる食品ポイントを紹介しますので取り入れてみてください。

○共通のポイント

- 1 買ったなら新鮮なうちに下処理をしましょう。
- 2 食品の品質を守るため、薄く延ばして早く凍らせましょう。
- 3 使うときのことを考えて、小分けにして保存しましょう。
- 4 冷凍焼けは空気に触れることで起きます。フリーザーバッグなどに入れて、空気を抜いて保存しましょう。



○肉と魚

- ・使う分ごとにラップ、またはフリーザーバッグに入れて冷凍します。
- ・アルミのトレイに載せたり、アルミホイルで包むと熱が伝わりやすいので早く凍ります。
- ・室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍します。

○野菜類

葉物野菜

➡ 使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物に向いています。

きのこ類

➡ 水で洗わずに、根元をカットし冷凍庫へ。冷凍することでうまみが増すほか、冷凍した状態で使用できるので便利に使えます。

○パン

ひとつずつラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。凍ったままトースターで焼いても◎。自然解凍した方がふんわり焼けるのでおすすめです。

○その他の食材

貝

➡ アサリやシジミなどは下処理をしたら、フリーザーバッグに入れよく空気を抜いて保存するほかに、水や出汁に浸して冷凍します。凍ったまま鍋に入れ一気に加熱することで、味が濃厚になります。

作りすぎた料理

➡ カレーやシチューなどはフリーザーバッグに入れて、できるだけ大きな具材は潰し、空気を抜いて冷凍します。

ごみダイエット大作戦1,2のさんのへ!

- ①ごみの水分をなくそう!
- ②食品ロスを減らそう!
- ③ごみを分別しよう!

この言葉を合言葉に、ごみの減量化に取り組んでいきましょう。

※「ごみダイエット大作戦1、2のさんのへ!」はごみ減量アイデアコンテスト高校生以下の部で最優秀賞に選ばれたごみ減量化の合い言葉です。

12月のごみ排出量 ※資源ごみを除く

	総排出量(t)	1日1人当たり(g)
令和元年 12月	約 266	約 867
令和2年 12月	約 275	約 915
増減	+9	+48

引き続き、ごみの減量化にご協力ください。