

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

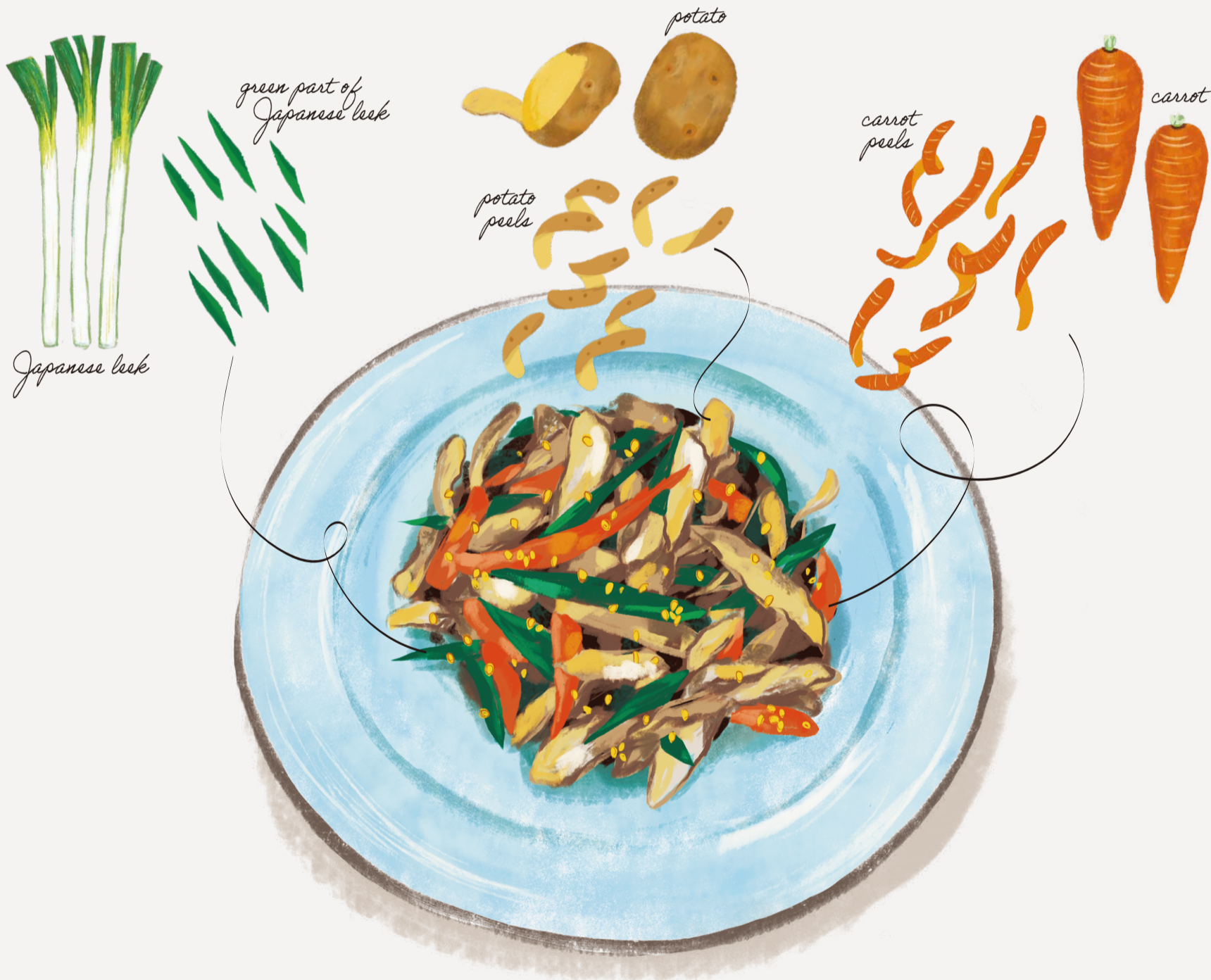
2 | 15 令和8年(2026年)
NO.2227



みんなのアイデアを発表！

捨てずに、味わう。

エコが彩る料理のカタチ



Main Contents

p.2・3 特集 食べきりレシピIDEA

p.4 3月は東京都自殺対策強化月間

p.15 トイレトラックを導入しました

p.16 引っ越しごみの出し方

めぐる区報読者アンケートを
実施しています(プレゼントあり)。
詳細は14ページへ。





みんなのアイデアを発表!

捨てずに、味わう。 エコが彩る料理のカタチ

国内外で大きな課題となっている食品ロス。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。区では今、生ごみの約半分を食品ロスが占めています。一人一人がこの問題を自分事として捉えるきっかけになればと、食べきりレシピアイデアを募集しました。区民の皆さん考案のエコでおいしい調理法をぜひお試しください。
企画 清掃リサイクル課計画普及係
☎5722-9883、☎5722-9573

レシピIDEA 大根の皮のポン酢炒め

大根の皮を厚めにむいて、5mmほどの細切りに。皮をむいた残りの身も同じく細切りにし、火を通してポン酢をかければ、立派な副菜に。

料理研究家 行長万里さんのワンポイントアドバイス

家にあるもので手軽に作れるのが良いですね。大根だけではなく、ニンジンやカブの皮、ブロッコリーの茎を使ってもおいしくできそうです。

3ページ「食べきりTOPICS」で紹介している動画をチェック!

アイデア考案者のコメント

ペンネーム オポポさん
ニンジンの皮は使えると思っていましたが、ジャガイモの皮もよく洗ってピーラーでむけば、使えることが分かりました。



皮もネギも丸ごときんぴら

レシピIDEA 野菜の皮で作るきんぴら

ジャガイモとニンジンの皮を食べやすい長さにカットし、ネギは千切りに。温めたフライパンにごま油をひいて軽く炒めます。最後にゴマとあればできあがりです。
(注意) ジャガイモの発芽部分や皮が緑色の部分は、有毒物質のソラニンを多く含むため、しっかり取り除きましょう。

料理研究家 行長万里さんのワンポイントアドバイス

皮だけで作るのも無駄がなく、とてもおいしそうです。レンコンやカブの皮、ブロッコリーの茎などいろいろなチャレンジするとアレンジが広がりますね。

1 準備

根菜を多く使った日は、皮を捨てずにもう一品作ってみましょう。ネギは千切りにし、ジャガイモの皮とニンジンの皮は長さをそろえて切ります。

2 調理

炒めた後に少し蒸すのがポイント。このひと手間によってジャガイモの皮に含まれるえぐみを取り除くことができると、おいしく食べられます。

3 食事

香ばしいゴマの香りが食欲をそそる一品に。野菜の皮だけで、ご飯のお供にもぴったりなおかずになります。

エコでおいしい3Point

1 準備

皮をむく際は、かつらむきの要領で一周回るときれいにむくと、カットする時に重ねて切るので便利です。

2 調理

皮はサッと火を通すことで、シャキッとおいしい仕上がりに。皮だけで立派な副菜になると考えると、分厚くむいても、罪悪感がありません。

3 食事

大根の皮には食物繊維などの栄養素が身の中心部より多く含まれています。炒め物のほかにも、揚げ物や漬物にしておいしく栄養補給しましょう。

エコでおいしい3Point

アイデア考案者のコメント

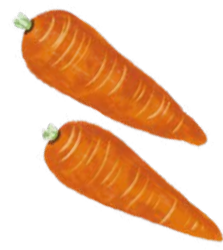
ペンネーム ミサさん
皮と身の部分では、火の通りが異なるため注意。皮は軽く火を通してシャキッと、身はじっくり煮てやわらかくすると、食感の違いが楽しめます。



大根の皮もシャキシャキッと!

知らないなんてもったいない! 皮や茎で料理をもっとおいしくひと工夫

ニンジンの皮



・皮はピーラーで薄くむけば、子どもでも食べやすく味もよく染み込む
・皮ごとすり下ろしてキーマカレーの材料に

レシピIDEA 「野菜たっぷりニンジンの皮を使った挽肉炒め」

白ネギの青い部分



・肉料理などの臭み消しに
・青い部分は小松菜と一緒に刻んで、香り高いパスタに有効活用

レシピIDEA 「緑が香るネギたっぷり柚子胡椒パスタ」

リンゴの皮



・皮を砂糖、水と一緒に煮込めば、ヨーグルトやスイーツに合うシロップに

レシピIDEA 「リンゴの皮砂糖煮」
以下で紹介している動画をチェック!

ブロッコリーの茎



・時間をかけてじっくり煮込むと、茎のうまみで出汁が取れる
・細切りにした芯に片栗粉をまぶして揚げれば、フライドポテトのようなほくほく食感に

レシピIDEA 「ブロッコリーの茎でポテト風」
以下で紹介している動画をチェック!

ピーマンの種とワタ



・細かく刻めば和洋中に使える万能材料に
・種ごと炒めると、香ばしさとともにカリッとした食感が味わえる

レシピIDEA 「もったいない彩りキーマカレー」

ミカンの皮



・栄養満点の皮も丸ごと使って甘酒に
・皮の爽やかな風味が料理のアクセントに

「ミカンの皮を使ったアレンジレシピ」を15ページ「食べきりレシピでMGR100!」で紹介

食べきりTOPICS

買い物の時は

おいしく食べ切るために、必要なだけ買いましょう。食品ロス削減に取り組む「食べきり協力店」での買い物がおすすめです。



保存する時は

野菜の保存には、余分な水分と乾燥が大敵です。濡れている場合はきちんと拭き取り、乾燥を防ぐためにラップやキッチンペーパーにくるんで保存しましょう。保存の基本や代表的な野菜の保存方法を紹介しています。



(topic1)

料理研究家がレシピを実践!

食べきりレシピアイデアを料理研究家の行長さんが実践。3つのレシピについて、簡単に調理のポイントをお伝えします。



(topic2)

総合庁舎レストランでメニューとして提供!

食べきりレシピで集まったキーマカレーのアイデアを、総合庁舎レストランで期間限定メニュー化。皮や種まで野菜を丸ごと使ったキーマカレーを、ぜひお召し上がりください。



2月20日(金)まで。11:00~14:00 (土・日曜日、祝日を除く)

食べられるのに捨てている? 国内の食品ロスは1人当たり年間37kg

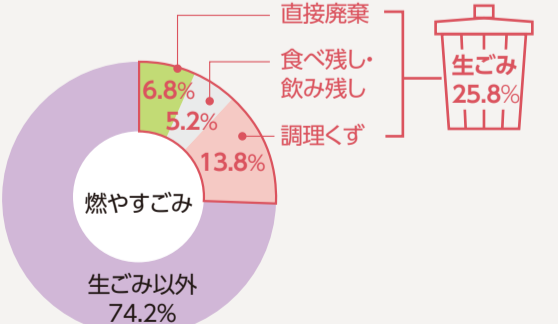
1 食品ロスの要因は?

食品ロスの要因は、食べ残しや、賞味・消費期限が切れて直接廃棄されるものだけではありません。野菜や果物の皮をむいたり、芯を取り除いたりした際の可食部の過剰除去も該当します。令和5年度に発生した国内の食品ロスは、約464万t。1人当たり換算すると、1年に37kgの食品を捨てていることになります。

2 生ごみの約半分が食品ロス

区が令和4年度に実施した家庭ごみ組成分析調査では、燃やすごみの中では生ごみが最も多く、25.8%でした。食品ロスに該当する直接廃棄と食べ残しは、それぞれ6.8%と5.2%で、生ごみの約半分が食品ロスという結果に。このまま増え続けると、食料危機や環境問題に拍車をかけることになります。食品ロス削減のためには、一人一人が食べ切る・使い切る意識を持つことが大切です。

燃やすごみに占める生ごみの割合と内訳



inews

区内在学の高校生のアイデアが商品化!



トキワ松学園高等学校生徒の発案レシピを基に生まれたクロワッサンが、ローソンで商品化されました。

14ページ「ひとめぐり」で紹介