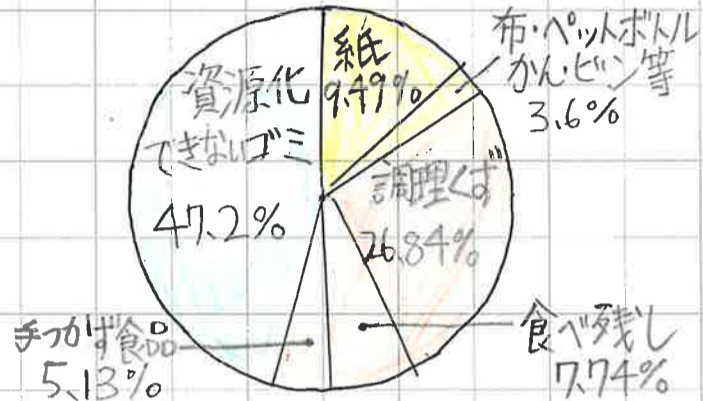


◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

## 調理くずを減らそう

令和2年度和歌山市家庭系一般ゴミ細分別調査結果を見ると削減が見込まれるゴミは全体の約5割を占めていることが分かった。

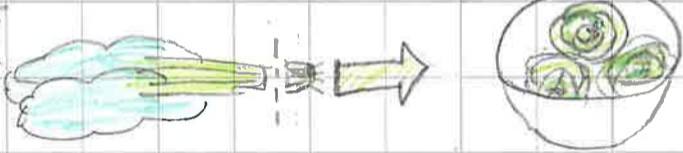


削減が見込まれるゴミの中で一番多いのが調理くずだったので、それを減らすための方法を考えた。

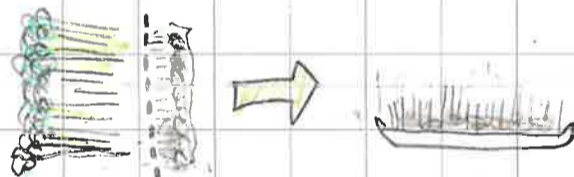
### 1 野菜くずを再生しまた食べられるようにする

調理の時に出る野菜くずを空容器に入れる

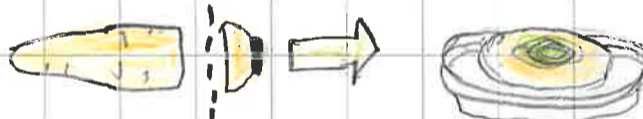
こまつな 小松菜



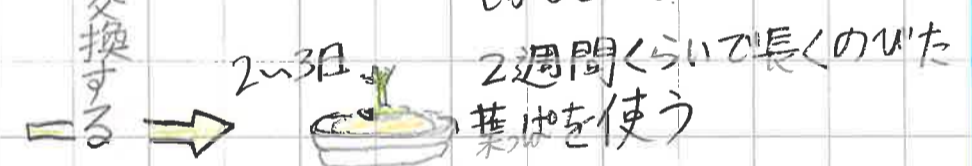
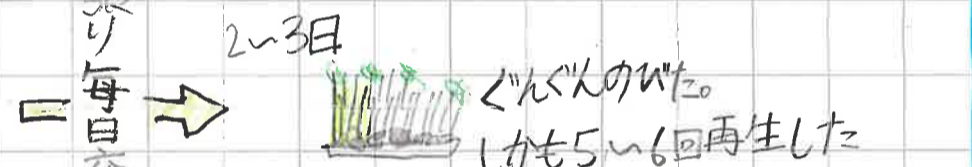
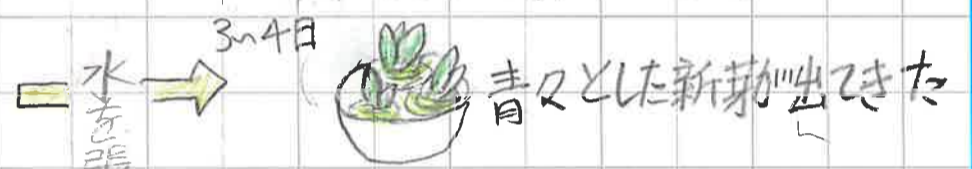
とうもろこし 豆苗



にんじん 人参



※水を入れすぎない、毎日かえること。



### 2 野菜くずでだしを作る

＜材料＞野菜くず

水 1300ml

酒 小さじ1

今回使ったもの

瓠瓜の皮、トマトのハタ、リンゴの皮、椎茸の石づき、カボチャのわた種



大根の皮

パプリカの種

長ねぎの青部分

ナスのハタ

トウモロコシの芯

＜作り方＞材料全てを鍋に入れ、火にかけて沸騰したら弱火にし、30分煮込む。最後に野菜をこす。

**結果** ①結局はすてないといけないうえに、新しい野菜を買うよりはゴミは減った。特に豆苗は5~6個分のケースや根の部分のゴミが減ったことは大きな削減につながったと思う。

②野菜くずを煮込むことで、ゴミの量は半分程度になった。そのスープを使って自分でカレーを作ったらいつもよりおいしいと言ってもらえた。

**お返り** 調理くずを減らすだけでなく、野菜を育てる楽しさや、料理をする楽しさも知れて良かった。これからも、色々な野菜を再生し、ゴミを減らす努力を続けていきたい。