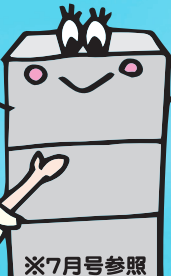


食事から考える

私たちにできるSDGs

米ちゃんSDGs
レイソウコさん
続けていま
すか？※



もちろん
続けていて、
今も仲良しです。
笑

でも、
食品ロスの一つ
である野菜の過剰除去
(食べられる部分まで
捨ててしまうこと)
についてはまだ上手に
取り組めていない
気がします。

※7月号参照

これはブロッ
コリーの芯なの
だけど...

良いアイデアが
あります！

ブロッコリーの芯でお花

薄くカットして 茹でて

ミニストロー
などで丸くくり抜いたら
出来上がりか



いつも
調理できなく
て捨てて
しまうの。

これを
見てくださ
い。うち
のキッチン
ガーデニング
です。この
キッチンの
スペースに
おいてにん
じんの葉や
ネギを育
てているの
。

これって
ネギの下の
部分なの？
私、捨てて
いたわ！

そうそう、水に入れておくと、
また中から新しいネギが育
ってくるの。にんじんの頭
のところも水につけておくと
葉が生えてくる
のよ。

もったいない！
の心で

野菜の使い切りに挑戦

～キッチンガーデニングやベランダ乾物～

いつも
にんじんの頭の部分、
捨てていませんか？



- ★ 水は1日1回くらい
変えましょう
- ★ 気温の高い日は
かびないように注意
- ★ 小ネギのように
薬味として使うとgood

葉が育ったら収穫



乾燥させて瓶にいれて保存



ピラフなどにかけて
彩や香りを楽しんで♪



味噌汁やラーメンなどに

ベランダで干し物にも挑戦



にんじんや
だいこんを
きれいに
洗って、まわ
りの皮も一緒
に干し網に
広げておい
て数日干す。

保存がきくので、切り干し大根や
にんじのはりはり漬けにして
楽しんでOK!



※その他、キャベツの芯
や外葉、セロリの葉や
玉ねぎの芯、筋つぼく
て煮ても柔らかくなり
にくい部分等も。

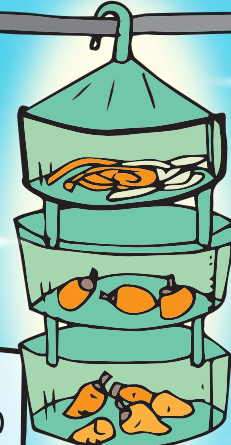
ベジブロス
(野菜のくずで
作るだしのこと)
水1200mlに
野菜の皮などを
入れ、20~30分
煮出す。

※ベジブロス用の野菜
のくずは冷凍して
おいてもOK。



スープとして味付けを
して飲んでもOK

そのだしでお米を
炊いて、パエリアや
ドライカレーなどに
してもOK。



ご近所さんに
渋柿をいただいて、
初めてベランダで干して
食べてみました。とっても
美味しくできました！
2~3週間干して指のはら
で優しく揉むのが甘く
なるポイントだよ！

とっても
おいしい
よ!!



予告:次回はベランダプランターについてご紹介します。