

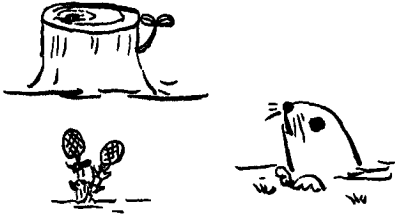
おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2006年3月号（No.167）

今回の特集は「ゴミ」です。

ゴミ問題は深刻です。まだまだ使えるもの、食べられるものがあります。ケニアの環境省の「もったない」ということばがブームになりました。少し、生活を見直してみましょう。



食べ物のゴミ

編集部からのお役立ちメッセージ

★ずてる部分ほどおいしい

「野菜は葉っぱまで、きのこは軸まで全部食べます」という方は多いです。実際、捨てられる部分こそおいしいものはないといえます。たとえば、シャケの皮やブリのアラはもっともおいしいです。ウナギの骨などもそうです。豆腐のおからなど、豆腐工場では産業廃棄物ですが、卵の花料理は絶品です。

★スーパーばかり行かない

スーパーに行かないで、八百屋や魚屋で買い物をしましょう。スーパーはよけいなものを買うからです。もっと、食品ひとつひとつに目をむけて見ましょう。新たな発見があります。

ではみなさんのご意見を紹介しましょう

★セロリの葉

野菜ステックなどをして、セロリの葉っぱの部分が残ったら、細かく刻んで醤油と砂糖または、みりん少々いれて炒め、ごはんにかけておいしいですよ。（東京都・Y）

★賞味期限切れは自分で判断する

食材は少々賞味期限切れであっても、「問題がない」と思えば、食べてしまいます。残すことは、まずありません。少し多めに料理を作っても食べきります。（兵庫県・Y）

★捨てるものはおいしい

野菜の皮を捨てずに大根やにんじんはきんぴらにします。捨てられる部分こそおいしいんです。シャケの皮、ブリのアラ、出汁のあとのコンブ、シイタケなどキノコの軸、いろいろあります。（長野県・C）

★クズ野菜のスープ

たまにしか、やっていないので何なのですが…。にんじんや大根の皮、セロリの葉っぱなどよく洗って、細かく刻んでクズ野菜スープにしています。（東京都・R）

