

# 生ごみ減量のコツ

生ごみの80%は水分です。これが重量や悪臭の原因になっています。《しっかりと水を切る》《食べ残しを出さない》など、家庭でできることから始めましょう。

コツ① 買い物は冷蔵庫をチェックしてから行きましょう。

➡ 買い過ぎが防止できて、家計にもやさしい

➡ 腹ペコだと余計なものを買ってしまう危険が・・・

コツ③ 市の補助金（購入額の1/2、機械式は上限3万円、コンポスト容器は上限6千円）を利用し、機械式生ごみ処理機やコンポスト容器を設置してはいかがでしょう。

➡ 生ごみを堆肥化して、畑やガーデニングの肥料として利用し、ごみ減量に協力しましょう。

下記の保存方法を参考にして、野菜や果実を長持ちさせ、生ごみにしないようにしましょう。

## まずは野菜から

### 青しそ

空き瓶を利用し、軸がつかるくらいの水を張って蓋をして冷蔵庫保存

### 青菜類（ほうれんそう・小松菜・ちんげんさい等）

濡れた新聞紙に包み、ラップかビニール袋に入れて野菜室に立てて保存。または硬めにゆでて水気をよく絞り、適当な大きさに切ってからラップに平らにならして包み、冷凍保存

### アスパラガス

栄養分が減少しないように、根本と三角の部分（はかま）の皮を除き、ラップかビニール袋に入れ野菜室に立てて保存。または硬めにゆでてラップに包み冷凍保存

### かぶ

すが入るので、葉を切り新聞紙に包み冷蔵庫保存。葉は早急に使う。

### かぼちゃ

丸のままのものは、新聞紙に包み涼しい風通しの良いところで保存。カットしたものは種の部分を取り除き、ラップして野菜室保存

### キャベツ

ラップできっちり包み、芯の部分を下にして冷蔵庫保存。または芯をくりぬいて濡らしたペーパータオルを詰めて冷蔵庫保存

### きゅうり

ラップに包み、ビニール袋に入れて野菜室に立てて保存（水気厳禁）

### ごぼう

濡れた新聞紙にくるみ、その上からラップして野菜室保存

## さつまいも

新聞紙に包み涼しい風通しの良いところで保存

## しいたけ

ひだのある白いほうを上にして、ラップし野菜室保存（水洗い厳禁）

## じゃがいも

新聞紙に包み涼しい風通しの良いところで保存。ただし夏場はビニール袋に入れて野菜室に保存

## しょうが

ラップをして野菜室保存。またはすりおろして1回分ずつ小分けし、冷凍庫保存

## だいこん

すが入るので、葉を切り新聞紙に包み冷蔵庫保存。葉は早急に使う。

## たけのこ

ゆがいた後、水につけて保存（水を毎日かえると長持ちします）

## たまねぎ

涼しい風通しの良いところでネットなどに入れてつるして保存。夏場や新たまねぎは冷やし過ぎないように注意し野菜室保存

## トマト

夏場以外は室温で。夏場は冷やし過ぎないように注意し野菜室保存。または丸ごとラップし冷凍庫保存（水にさらすと簡単に皮がむけ加熱料理に便利）

## なす

夏場以外は室温で。夏場は冷やし過ぎないように注意し野菜室保存。

## にんじん

1本ずつラップして野菜室保存。

## にんにく

ラップをして野菜室保存。またはすりおろして1回分ずつ小分けし、冷凍庫保存

## ねぎ

濡れた新聞紙に包み、ラップかビニール袋に入れて野菜室に立てて保存。または小口切りにして冷凍庫保存

## ピーマン

ポリ袋に入れ、野菜室保存（水気厳禁）

## ブロッコリー

キャベツや白菜の外葉にくるみ(あれば)、その上からラップして野菜室保存。または小口に切って硬めにゆでて、冷ましてから冷凍室保存

## レタス

ラップに包み、ビニール袋に入れて野菜室に保存。包丁は使わず芯をくりぬいたほうがもっと長持ちします。

## 続いて果実です。

### いちご

へたをつけたままラップして野菜室保存

### オレンジ

輸入品は収穫後に薬をかける場合があるので、良く洗いビニール袋に入れて野菜室保存。

### キウイフルーツ

硬いときは常温保存。食べる2時間前に冷やす。りんごと一緒に袋に入れると、美味しくなります。

### グレープフルーツ

オレンジと同じく、輸入品は収穫後に薬をかける場合があるので、良く洗いビニール袋に入れて野菜室保存。

### すいか

食べ頃までは日の当たらない涼しい場所で保存。食べる直前に冷やす。（冷やし過ぎ厳禁）残ったものは切り口をきっちりとラップして冷蔵庫保存

### 梨

冷暗所でも3～4日保存可能。冷蔵庫保存の場合は、袋に入れ、へたの部分を下にして保存。

### パイナップル

皮付きのままでは傷みが早いので、一口サイズまたは輪切りにして冷蔵庫保存

### バナナ

常温でつるして保存。または1本ずつラップして野菜室保存（皮の色は黒くなりますが、中身はそのまま）

### ぶどう

すいかと同じく、食べ頃までは日の当たらない涼しい場所で保存。食べる直前に冷やす（冷やし過ぎ厳禁）。

### メロン

すいかやぶどうと同じく、食べ頃までは日の当たらない涼しい場所で保存。食べる直前に冷やす（冷やし過ぎ厳禁）。残ったものはすぐに種を取り除き、ラップをして冷蔵庫保存

### 桃

硬いまま冷蔵庫に保存すると、甘味が出ず美味しくないので、紙に包み常温で風通りの良いところで保存。やわらかくなってきたら食べる直前に冷やす。

### りんご

へたを上につまみラップをして野菜室保存。（他の野菜や果実と一緒に保存するとエチレングスが発生して腐食を早める）

何でもかんでも冷蔵庫に入れていませんか？野菜や果実にも寒がりがあります。その代表を紹介します。

夏場でも冷蔵庫に入れないほうが良いもの … しょうが・バナナ・さつまいも  
(ただし、カットしたらただちにラップして冷蔵庫へ)

夏場以外は入れないほうが良いもの … じゃがいも・さといも・たまねぎなどの  
根菜類・なす・トマト・ごーやなど  
(入れる場合は新聞紙等に包んで冷やし過ぎ注意)

食べる前に入れたほうが良いもの … すいか・ぶどう・桃・メロンなど

立てて保存したほうが良いもの … ほうれんそう・小松菜・チンゲンサイ等青菜もの  
アスパラガス・ねぎ・とうもろこしなど

保存するとき、水分を与えたほうが良い野菜と与えないほうが良い野菜があります。

与えたほうが良い野菜 (湿らした新聞紙などに包んでポリ袋に入れて保存)  
ほうれんそう・小松菜・チンゲンサイ等青菜もの

与えないほうが良い野菜 (水滴をふき取り、ポリ袋に入れて保存)  
きゅうり・なす・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・ピーマン

参考になったでしょうか？

今後も、引き続き生ごみ減量にご協力ください。