

生ごみ・竹(淡竹)・美味しい野菜をつなぐネットワーク



どんぐり・るるネット

みどりの市民

全体のコーディネートをします。

野菜作り

生ごみ堆肥を入れた土で、野菜を作ります。

福祉団体等の畑



土づくり

農園の畑で一次生成物を完熟たい肥にします。

西山淡竹会

(西山地域の竹林整備)

回収と竹チップと竹パウダーの提供をします。

生ごみの削減

会員は家庭の生ごみの削減。

るるネット会員

堆肥化の実践

生ごみを段ボールで堆肥化にチャレンジ！
基材は竹チップと竹パウダー。

会員募集

生ごみを堆肥化して

*地球にボランティア

*地域づくり支援

*障害者支援



生ごみが減り、
ごみ袋代が節約できます！

どんぐり・るるネットの会員になるには……

【入会】 入会申込書(裏面)を提出して下さい。

(会費の有効期限はその年度の3月末まで)

年会費◎A会員：1800円(A会員…個別回収・配達)

◎B会員：1300円(B会員…拠点回収・配達)

基材の配達と堆肥の回収で

●基材が手に入らない!

●堆肥化が上手くいかない!!

等々

悩み解消します。

会員になると……

【お願いすること】

●家庭から出た生ごみを段ボールコンポストで堆肥化して下さい。

●生ごみを堆肥化したもの(以後一次生成物という)は次のいずれかの方法で土に戻してください。

〈方法〉

①福祉団体等へ提供

②各自の自宅、拠点で

*①の場合：一次生成物は2か月毎に基材配達時に自宅又は拠点まで回収に行きます。

【特典】

●段ボール堆肥のための基材(竹チップ・竹パウダー)は提供します。2か月に一度配達します。

●生ごみの堆肥化の方法

及び段ボール箱について相談を受けます。

●生ごみ堆肥で栽培した農産物又は加工品を提供します。

*詳しくは下記みどりの市民へお問い合わせください。



西山淡竹会が整備した竹林
伐採した淡竹を粉砕して
竹基材にします



NPO法人みどりの市民 <http://midorinoc.sub.jp>

長野市若里4丁目17-1信州大学工学部 UFOながの 高木研究室内

連絡先 TEL.026-269-5092 e-mail midorit18@shinshu-u.ac.jp

*この事業は2020年度ながのまちづくり活動支援事業の補助を受けて実施しています。

生ごみ・竹(淡竹)・美味しい野菜をつなぐネットワーク

どんぐり・るるネット 会員申込書

「どんぐり・るるネット」は 竹基材の配達と堆肥の回収で
生ごみ⇒堆肥⇒土⇒野菜⇒生ごみの循環をサポートします。

No.

申込日	年 月 日 【新規・継続】	*登録いただいた情報は「どんぐり・るるネット」以外には使用いたしません。		
	*継続の方は住所等変更がなければお名前のみをご記入ください。			
フリガナ 氏名				男 ・ 女 (代)
会員区分 (希望する方に○をして下さい)	A 会員 (年会費) 1,800円	B 会員 (年会費) 1,300円	回収拠点者名	
連絡先	TEL & FAX	アドレス	スマホ	
	携帯		パソコン	
住所	*集合住宅の方は、建物の名前、部屋番号もご記入ください。			
生ごみ堆肥化経験 (該当する方に○をして下さい)	あり	なし	会費の受領	年 月 日 金額 担当

(*年会費有効期限：その年度の3月末まで)

-----キリトリ線-----

様

年 月 日

どんぐり・るるネット申し込み確認書(控)兼領収書

該当する方に○をして下さい

(年会費はその年度の3月末まで有効)

A 会員 自宅回収	(年会費) 1,800円	B 会員 拠点回収	(年会費) 1,300円	回収拠点者名
--------------	--------------	--------------	--------------	--------

円

「どんぐり・るるネット」の

年度の年会費として受領いたしました。

支払い方法は現金支払い又は下記のどちらかの口座にお振り込みをお願いいたします。

- 八十二銀行本店営業部 普通口座 1050089
特定非営活動法人 みどりの市民
- ゆうちょ銀行 11170 9726221
特定非営活動法人 みどりの市民

特定非営利活動法人 みどりの市民

代表理事 高木直樹 印 (担当)

長野市若里4-17-1信州大学工学部UFOながの高木研究室内
TEL&FAX 026-269-5092 E-mail midorit18@shinshu-u.ac.jp
URL <http://midorinoc.sub.jp/>

エコ調理

野菜からのプレゼント

「もったいない」の心を大切に
美味しく食べましょう



いのちの循環

エコ調理の工夫

エネルギーも節約

火も、水も大切に

買い物からエコ調理

買い過ぎに注意

地元のを大切に

地消地産

食べきり応援

食べられる量を作る

食材を大切に

残り物もリメイクして

素材をしっかり

活かして調理

旬の食材を！新鮮なうちに！

皮付きで！

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

12 つくる責任
つかう責任



NPO法人みどりの市民

もうひと手間で体が

残り野菜・野菜まるごと 皮やワタ・種に

残り野菜の タンドリーチキン風



材料 (2人分)

- ・鶏ムネ肉……………1枚250g
- 〈調味料 A〉
- ・ヨーグルト……………大さじ1
- ・ケチャップ……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1
- 〈その他調味料〉
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・塩……………少々
- ・カレー粉……………大さじ2
- ・片栗粉……………適量
- ・レモン汁……………適量
- ・お湯……………大さじ2

〈残り野菜〉

- ・ブロッコリーの茎 (薄切り)
- ・長ネギは斜め切り
- ・人参の切れはし
- 〈旨味を出す野菜〉
- ・しめじ
- ・豆類 (ミックスビーンズ、大豆)

*野菜のカットは裏面をご覧ください。

【もったいないMEMO】

- ◎酸味があるもので鶏肉をもみ込むと柔らかい食感になります。
- ◎片栗粉は焼くときにつけるとテリが良くなります。
- ◎うまみが増すキノコ、豆類はぜひ入れて。

作り方

- ①フォークで鶏肉に穴をあけ1口大に切る
- ②鶏肉を調味料Aの袋の中でもみ込んで20分おく
- ③フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1でブロッコリーとしめじを炒め煮 (お湯を加える)
- ④火が通ったら、長ネギ、豆類を入れ、炒め、塩、カレー粉 (半分) をふり、からませ、皿に取る
- ⑤鶏肉に片栗粉をまぶし、少し多めのオリーブオイル大さじ2で両面を色よく焼く
- ⑥火が通ったら、残りのカレー粉をふり、焼き付け、野菜を合わせ盛り付ける 好みにレモン汁をかける

皮付き長芋で5色巻き

材料 (1人分)

- ・黒色：板のり……………1/2枚 (おにぎり用7×20cmのもの)
- ・黄色：スライスチーズ ……1/2枚
- ・緑色：お葉漬 (野菜漬、緑色の野菜など)
- ・赤色：梅肉……………適量 (又はゆかり)
- ・白色：皮付き長芋 ……1.5cm (角棒状に)

作り方

- ①上から順にラップの上に並べのせてくるっと巻く
- ②なじんだら斜めに切る 残った長芋は焼いて添える



【もったいないMEMO】

- ◎長芋のヒゲ根はガス火でさっと燃やすか、ハサミで切るとよいでしょう。
- ◎長芋の皮に栄養があります。



大根の炊き込みごはん

材料 (2~3人分)

- ・米……………2合
- ・昆布……………5cm (又はこぶ菜)
- ・大根……………5cm (1.5cm角に切る)
- ・油揚げ……………1/2枚 (1.5cm角に切る)
- 〈調味料 A〉
- ・塩……………小さじ1/2
- ・酒……………大さじ1
- ・醤油……………大さじ1
- ・水……………(調味料の分だけ少なめに)

〈飾り用〉

- ・大根葉 (新鮮なら刻んで塩もみしておく)
- ・錦糸卵又は炒り卵

【もったいないMEMO】

- ◎大根のヘタの部分は水に入れておくと新しい葉が出てきます。(再生野菜)
- ◎刻んで彩りにしましょう！
- ※大根の葉は根より栄養豊富です。



大根の上手な使い方

ほうじ茶~古いお茶の活用法~

作り方

厚手の鍋でゆっくり低温で炒る。香ばしい香りがしてきて、色が茶色くなってきたら、出来上がり。炒り過ぎに注意。

【もったいないMEMO】

- ◎濃いめにしてラテやプリン、ゼリーなどに活用もよいでしょう。
- ◎作りたての香りが良く、リラックス効果があります。

喜ぶレシピ

野菜からのプレゼント！

一食を五色にして食べよう

(五色：黒色、緑色、赤色、黄色、白色)

野菜や皮やヘタにはファイトケミカルが多く、
免疫増強が期待！

えのき茸ステーキ

材料 (2人分)

- ・えのき茸……………2株
1cm厚さに切る
- ・バター……………5g
(又はサラダ油)
- ・マヨネーズとぼん酢……………各小さじ2
- ・醤油……………少々

作り方

- ①フライパンにバターを入れ両面を焼く
- ②味付けはお好みで、マヨネーズ、醤油等(焼き付けるか皿に取ってかける)

【もったいないMEMO】

- ◎えのき茸は新鮮なものほど「株」が厚いです！
- ◎季節の野菜を色よく合わせましょう。



どら焼きデザート

かぼちゃのわた&パプリカ・ピーマンの種を活用

材料(2~3人分)

- ・かぼちゃのわた……………1/4ケ分位
- ・パプリカ・ピーマンの種……………あるだけ
(かぼちゃのわたと合わせて60g位)
- ・小麦粉……………60g
- ・ベーキングパウダー……………小さじ2/3
- ・塩……………ひとつまみ
(又は塩こうじ 小さじ1/2)
- ・はちみつ……………大さじ2~3
- ・豆乳 大さじ3~4(硬さ調整)
(又は牛乳)

作り方

- ①かぼちゃのわたを少し刻みほぐす
 - ②豆乳以外の材料をよく混ぜ、豆乳を少しずつ入れながら硬さをホットケーキより少しゆるめにする
 - ③好みの大きさに薄く、偶数枚焼く
 - ④焼けたら網の上で冷まし、適量のあんをはさんで完成！
- ※あん……クリームチーズ+甘納豆+抹茶



【もったいないMEMO】

- ◎パプリカ、ピーマンの種は、粉に混ぜると気にならず食べられます。種は命の元！

残りパン粉の糠漬け風

材料(4~6人分)

- A
- ・パン粉……………大さじ4
 - ・砂糖……………大さじ4
 - ・塩……………小さじ2
- B (それぞれを拍子切り)
- ・大根
 - ・キャベツ
 - ・白菜の茎の方
 - ・人参
 - ・赤い大根
- 5種類合わせてふたつかみ

作り方

- ①Aを袋の中でよく混ぜる
- ②Bを袋に入れ、からませ3~4時間おく

※早くしたい時は水を少し足すとよい
なじんだら皿に取り出す
※残りのたれでもう一度作れる

【もったいないMEMO】

- ◎季節の野菜を色よく合わせましょう。
- ◎野菜の芯にはうま味がたくさんあります。



緑茶を入れた後の茶葉の活用法

佃煮にする、卵焼きや野菜炒めなどに入れてもよいでしょう。

*ファイトケミカルとは
ファイト(又はフィット)ケミカルとは、フィット=「植物」、ケミカル=「化学成分」という意味で、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分のことです。 出典：ウィキペディア

ベジブロス豚汁

材料(6~7人分)

- ・豚コマ肉……………200g
- ・皮付き大根……………10cm
- ・皮付き人参……………5cm
- ・じゃがいも……………大1個
(又は里芋3~4個)
- ・かぼちゃ……………1/8個
- ・ごぼう……………1本
- ・えのき茸など季節の野菜
- ・こんにやく……………1/4
- ・ごま油……………大さじ1
- ・味噌……………適量
- ・ベジブロスだし汁……………1,300cc

作り方

- ①ベジブロスを作る
*作り方は裏面をご覧ください。
- ②①を煮出している間に野菜・豚肉を食べやすい大きさに切る
- ③鍋にごま油をひき、豚肉、野菜の順に炒め合わせる
- ④ベジブロスだしを入れて煮る(アクを適宜とる)
- ⑤味噌は野菜が煮えたなら入れ、火を止める

【もったいないMEMO】

- ◎いつもの味がベジブロスで更に旨味が増します。たくさんの野菜で体が喜びます。

10月30日は「食品ロス削減の日」

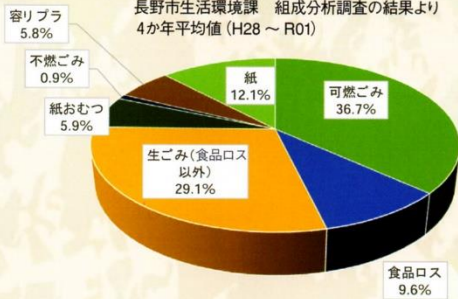
*食品ロス：食べられるのに捨てられている食べ物

年間約643万トンもの食品ロス発生

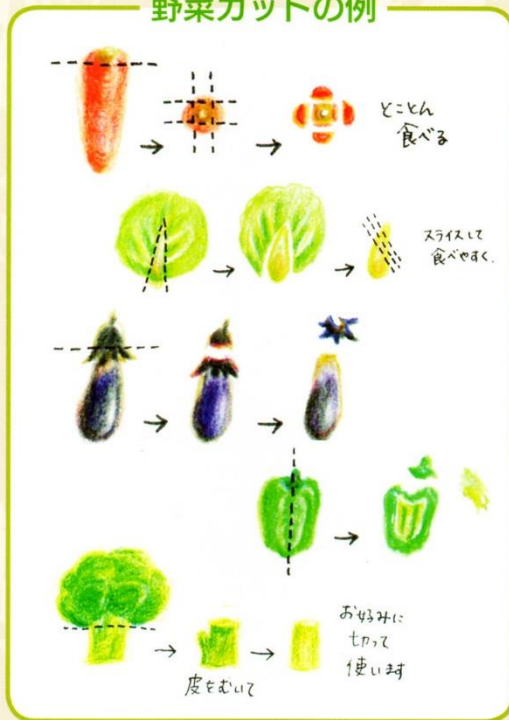
国民一人当たりで換算すると“お茶碗約1杯分(約139g)の食べもの”が毎日捨てられている。平成28年度推計(農林水産省・環境省)

可燃ごみの中身

長野市生活環境課 組成分析調査の結果より
4か年平均値(H28～R01)



野菜カットの例



ごみ排出量の少なさランキングで 長野県は4年連続“日本一”

長野県民1人1日当たりの
ごみの排出量
2017年度実績 817g
(2019年4月発表)

ごみ減量を目指して
“チャレンジ800”展開中
(ごみ減量推進事業)

ごみ削減のための3R

優先順位を考えて行動しましょう。
ごみを減らす(リデュース)
繰り返し使う(リユース)
再資源化する(リサイクル)

- ・レジ袋はもらわない
- ・生ごみはまず水切りを
- ・食べ残しを減らそうなど

エコ調理

キャベツの再生野菜(リポベジ)

ベジブrossの作り方

材料(6~7人分)

野菜くず……………両手に入る量
水……………1,300cc
酒……………小さじ1

作り方

鍋に水と野菜くずを入れ、お酒を加え、20分~30分弱火で煮出して漉す。

※野菜くず
長ネギの青い部分、
パセリのくき、
玉ねぎの皮、
とうもろこしの芯、
ジャガイモの皮、セロリ、
ピーマン・トマトのヘタ、
人参のヘタ、
りんごの芯

※ベジブross

ベジは「野菜」ブrossは「だし」、野菜の皮やヘタ、
切れ端、種を活用したスープ。皮、ヘタ、種は栄養
豊富、ファイトケミカルが豊富

編集 エコ調理パンフレット編集委員会
発行 NPO法人みどりの市民 高木直樹
参考冊子 食べ残しを減らそう県民運動
信州「エコ・クッキングHANDBOOK」(長野県環境部)

NPO法人みどりの市民 <http://midori-c.com/>
〒380-8553 長野市若里 4-17-1 信州大学工学部 UFO ながの高木研究室内
TEL&FAX.026-269-5092 e-mail midorit18@shinshu-u.ac.jp
2020年3月発行

ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク
2019年度ささえあい応援金の助成を受けて作成しました。

