

「みみダイエット！」

vol. 9

はじめよう！ エコクッキング



エコクッキングとは、環境にやさしい料理方法のことで、工夫してガスや水、電気などを節約したり、調理くずを極力少なくしたりすることです。

台所のごみを減らす基本は、買わずに作りすぎないことです。しかし、それでも残ってしまった材料や料理はどうしたらよいのでしょうか。実はちょっとした工夫で別の料理に変身します。今回は町田こみみフェスタ実行委員会作成のエコクッキングレシピ集（環境総務課で配布しています）

①大根葉をゆでて3cm位に切る。
②こんぶ、レモンの皮を細切りにする。
③塩と①②の材料を混ぜ、赤と白からしを入れてひと晩漬ける。
④残り野菜や野菜のへた、残り野菜のスープ
【材料】残り野菜や野菜のへた、皮、芯、根などの調理くず適量・玉ねぎ適量・にんにく2片位・だし汁（かつお節又は煮干し）・卵1個・塩・しょうゆ・片栗粉・しょうが

①残り野菜や野菜の調理くずを丁寧に洗い、みじん切りにする。
②玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、香りが抜けるまでとろ火でよく炒める。
③②に①を加え中火で炒め、だし汁を加える。
④塩で味をととのえ、しょうゆ少々、水でといた片栗粉、溶き卵を散らす。
⑤食べる前におろししょうがを少々加え、青み野菜で彩りをとる。

ワンポイント

生ごみは必ず水切りを
生ごみの約80%は水分。三角コーナーなどを利用するだけではまだまだ残っています。集積所へ出す前にキユッと絞って下さい。また野菜の皮などは、こみみや不

要な紙の上でむいて捨てると余計な水分を含みます。
生ごみはたい肥に
市では生ごみを家庭で処理していただくために、たい肥化設備の頒布と生ごみ処理機の購入補助を行っています。これらの利用で生ごみはたい肥やたい肥の原料となり、有効利用することができま

すからアイデア料理を紹介しま

ココンロの上手な使い方
鍋などを底が濡れたままコンロにかけると、余分な熱エネルギーが必要で、底は拭き取って使いま

環境大気は測定地点毎に年平均値を「大気環境基準」(0.6pg TEQ/m³)と比較して評価していますが、今回の調査結果はすべて基準値以下となっていました(表2)。

ダイオキシン類の調査結果

昨年9月および11月に採取した水質、大気、排ガス等の測定結果がまとまりましたので、お知らせします。

地南側については、「環境基準」(1pg TEQ/l)以下でした。また、排水浄化センターの処理水についても、排水基準(10pg TEQ/l)を下回っていました(表1)。

環境大気は測定地点毎に年平均値を「大気環境基準」(0.6pg TEQ/m³)と比較して評価していますが、今回の調査結果はすべて基準値以下となっていました(表2)。

排水については、この時運転中の3基の焼却炉について測定しましたが、いずれも「排出基準」(80pg TEQ/Nm³)以下とな

表1 水質等測定結果(単位:水質:pg TEQ/l、底質:ng TEQ/g)

測定年月日	項目	9月19日
調査場所	ダイオキシン類	0.072
	モニタリング井戸	0.083
	井戸水(埋立地南側)	0.0062
	排水浄化センター処理水(処理後)	2.9
	排水浄化センター原水(処理前)	17.0
	工場排水(処理前)	0.063
	池辺(処理前)	6.0
埋立地浸出水	0.021	
雨水調整池	0.071	
脱水ケーキ		

表2 環境大気測定結果(単位:pg TEQ/m³)

測定年月日	項目	11月7日
調査場所	ダイオキシン類	0.21
	小山田小学校屋上	0.11
	小山田中学校屋上	0.11
	ぐうし館前庭	0.12
	少年野球場	0.11
	埋立地A(北側)	0.12
埋立地B(南側)		

表3 排ガス及び飛灰の測定結果

調査年月日	調査炉番号	ダイオキシン類	
		排ガス ng TEQ/Nm ³	飛灰 ng TEQ/g
11月7日	2号焼却炉	0.0090	0.76
8日	3号焼却炉	0.026	0.60
9日	4号焼却炉	0.016	2.9

表4 一般大気測定結果 採取場所: 鶴間1478 鶴間会館

測定日	11月21日~22日 (24時間)	11月22日~23日 (24時間)
ダイオキシン類 (pg TEQ/m ³)	0.40	0.12

【単位・用語の説明】
ng(ナノグラム): 10億分の1グラム
pg(ピコグラム): 1兆分の1グラム
TEQ(毒性等量): 最も毒性の強い2,3,7,8-四塩化ジベンゾパラジオキシンを基準に毒性等価係数TEFを用いて換算した等重TEQで表示することが、国際的な合意となっています。(毒性等価係数はWHO/IPCS(1998)採用)

ひなた村 マイクロ展

ひなた村には電気工作グループがあり、電気の基礎からパソコンの操作まで学んでいます。小学生の子どもが2年間かけて実験や工作を行いながら作った作品を展示します。

直接会場へおいで下さい。
日時 2月24日(日) 午前9時～午後5時
会場 ひなた村電気工作室
〒722-5736
ひなた村 722-5736

保育園子育てひろば事業

下表の日程で行います。園児福祉課 ☎724-2138

保育園	内容	日時	会場
成瀬くりの家 保育園 ☎710-8177 (見学・相談など随時)	「芸術村あすなろ」・「パラエティール」コンサート	2月21日 午前10時~11時	同園
	「絵本童話の世界」	2月26日 午前10時~11時	
	春のおもちつき	2月27日 午後1時~3時30分	
	ひな祭り	3月1日(金) 午前9時30分~	
山崎保育園 ☎792-0155 (育児相談・園庭開放随時)	「わんたクラブ」	3月5日 午後10時30分~11時 14日 19日	同園
	半日保育体験	随時(要申込)	
	あそび会	3月20日 午前10時~11時	
大蔵保育園 ☎735-3600	散歩会	3月12日 午前9時45分~11時	近隣の公園
	いちご館で遊ぼう	毎月2回(日程はお問い合わせ下さい)	ふれっしょん
		午前10時~正午	

町田ファミリー・サポート・センター 交流会 入会説明会

【全会員へ希望者対象交流会】
音楽にあわせて親子で楽しく体操しませんか?
対象 0歳児・ハイハイまでの赤ちゃんとその親
日時 3月23日(土) 午前10時~11時45分(受付は9時30分から)
会場 町田市民フォーラム3階和室
内容 赤ちゃんといっしょに①

木造住宅の耐震診断をしませんか

市では、木造住宅を所有する個人の方が住宅の耐震診断を行う際に、その診断に要する費用の一部を助成しています。

2階建て以下の住宅・延べ床面積の2分の1以上を住宅の用途に供するものを含む)で、1981年(昭和56年)以前に建築されたものを助成対象住宅。市内にある木造住宅を対象とします。

助成金額 耐震診断に要する費用の2分の1以内で10万円を限度として助成
助成の申請 耐震診断を行う前に、町田市木造住宅耐震診断助成金交付申請書 を提出して下さい
耐震診断指導 ☎724-2161

プラネタリウム・ドラマ LAST LOVE LETTER 星空が愛しい理由

2月21日からは新成人とその同伴者(5人まで)も無料!

全国で初めて新成人の企画により制作されたプラネタリウムドラマが、若者の間で話題になっています。20歳の記念に、あなたの大切な人と満天の星の下、素敵な時間を持ちませんか。

会場 東急まちだ店内プラネタリウム「スターホール」(☎728-2217)
日時 3月10日まで。第1・3・5土曜日午後2時30分・午後4時、上記以外午後1時・2時30分・4時(毎週水曜日と3月2日は休み)
料金 有料(ただし「二十祭まちだ」の案内状など、昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの新成人であることが分かるものを持参すれば、本人とその同伴者(友達・家族等5人まで)も無料)。
☎社会教育課 ☎724-2181

つていました(表3)。
【鶴間地区ダイオキシン類測定結果について】
鶴間地区のダイオキシン類測定結果は表4のとおりです。測定結果は、大気環境基準(0.6pg TEQ/m³)以下でした(表4)。