

番外編 毎日のクッキングでもごみを減らそう

栄養の多い根菜類の皮や大根の葉。丸ごと楽しんでエコ・クッキング!

野菜ソムリエ Canaco 氏監修 エコレシピ

大根丸ごとカリカリ餃子



- 材料**
- 大根の皮・葉・身
 - 餃子の皮
 - チーズ
 - 塩昆布

作り方

- ①大根の皮、葉、身はざっと茹でたら微塵切りにして塩昆布と和えておく
- ②餃子の皮に①とチーズを包みオーブントースターで2分焼いて完成

カラフル野菜のピビンバ

材料

- 大根の皮 ●人参の皮 ●カラーピーマン(黄) ●白米 ●もやし
- セロリと大根の葉 ●コチュジャン ●みりん

作り方

- ①大根の皮、人参の皮、ピーマン、セロリと大根の葉は千切りにする
- ②具を全てざっと茹で水気をきったらご飯にのせる
- ③コチュジャンとみりんを混ぜて、濃い場合は水でうすめタレを作ったらかけて完成

※どうしても出てしまった生ごみは段ボールコンポストへ!



野菜ソムリエCanaco

コンビニやレストランのメニュープロデュースの他、新聞や雑誌、ラジオ等で野菜のコラムを連載中。著書に「野菜の魔法」や「お野菜が好き」などがある。

ブログ

<http://blogs.yahoo.co.jp/canacocoa3>

編集・発行 港区3R推進行動会議
編集協力 藤野珠枝氏(港区3R推進行動会議委員)

お問い合わせ
〒108-0075 港区港南 3-9-59 みなと清掃事務局 2階
港区3R推進行動会議事務局(清掃リサイクル課)
電話: 03-3450-8273 ファックス: 03-3450-8275
ホームページ: <http://www.minato-3r.info/>



Let's try
段ボール
deコンポスト

ベランダでできる!我が家でスタート!

家庭の生ごみ減量大作戦

野菜ソムリエCanaco氏監修
エコレシピ付き



港区3R推進行動会議

段ボールコンポストではアルカリ性となるカビなどが発生することがあるので、アルキリーの方はご注意ください。

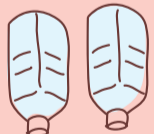
アルキリーのある方へ

ビートモスともみ殻くん炭は園芸用品店などのお店やインターネット上で購入できます。NPO法人循環生活研究所では、ビートモスともみ殻くん炭がセットになったもの(25リットル)が注文できます。 <http://www.jun-namaken.com/>

ここで手に入る!



- あったらいいもの**
- スコップやホバロ
 - 生ごみを投入するときや、かき混ぜるときに便利
 - お料理用のはかり
 - どれくらい生ごみを投入したか知りたい方に。
 - 温度計
 - 生ごみの分解が進むとほかほかしてきます
 - ビニール手袋
 - かき混ぜる時にあるととても便利。



段ボール箱の脚(台)となるもの(牛乳パックやペットボトルなど)/2個
→パンダなどに直接段ボール箱を置くことで温気としてしまわれるので、通気のために段ボール箱と地面の間にペットボトルなどを置いて浮かせてください。



古新聞2枚+ひも
→段ボール箱にひもを入れて、雨がふり虫が入りこむのを防ぎます。

古新聞などカビを手作りしてもOK
→段ボール箱にひもを入れて、雨がふり虫が入りこむのを防ぎます。



ビートモス・もみ殻くん炭
→ビートモスは微生物の住みかとして水分調整のために使います。もみ殻くん炭はビートモスの酸性を弱めたりにおいも抑えます。

→ビートモスともみ殻くん炭を混ぜたものを「基材」と言い、ここに生ごみを入れていきます。

→ビートモスとは、シヤやミヌコなど分解・堆積した泥炭をもとにつくられたものです。「もみ殻くん炭」は、稲を収穫した際に発生するもみ殻をいぶし焼きして炭化させたものです。

→ビートモスともみ殻くん炭の割合は3:2。例えば25リットルなら、ビートモスが15リットル、もみ殻くん炭が10リットル、25リットルは4人家族の目安です。

→「ビートモス」は、シヤやミヌコなど分解・堆積した泥炭をもとにつくられたものです。「もみ殻くん炭」は、稲を収穫した際に発生するもみ殻をいぶし焼きして炭化させたものです。



用意するもの
段ボール箱/1個
→みかん箱大のものかちようどいい大きさです。小さめの箱でも可能です。

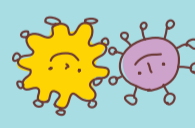
大きなビニール袋/2枚
→段ボール箱がすっぽり入るくらい大きいもの。中に土(基材)を入れます。

段ボールコンポストをはじめる前に
コンポストづくりに必要なものを用意しましょう



分解が進むので約50キロ投入する約10キロの生ごみを入れても大丈夫。1箱になんと約50キロまで入ります。

生ごみすっきり
●みかん箱大の段ボール箱を使えば、1日で500グラムから1キロの生ごみを入れても大丈夫。1箱になんと約50キロまで入ります。
●みなさんの家庭で生ごみの堆肥化が進めば、港区全体の生ごみもいよいよすっきり減りますね。
●ちりも積もれば山となる!



かなり手軽に
●台所から生ごみを段ボール箱に入れ、定期的にかき混ぜるだけ! 段ボールコンポストは電源などがいりません。微生物の力で分解が進みますのでとてもエコ!
●段ボールコンポストは電源などがいりません。微生物の力で分解が進みますのでとてもエコ!



省スペース
段ボール箱1つ分程度のスペースと、少し作業をするためのスペース(これも段ボール箱1つ分程度)があれば大丈夫です。
集合住宅が多い港区にピッタリ!

段ボールコンポストの3つの魅力

みなさんの家庭などから出る生ごみを、微生物の力をかりて栄養豊かな土へと戻すのが「堆肥化」です。でも、生ごみの堆肥化は難しい? いいえ、実はとても簡単。段ボール箱を1つと微生物が活躍するための土(基材)を用意して、あとは楽しみながら進めるだけ。失敗はありません。さあ、このマニュアルを片手にみなさんで生ごみの堆肥化にチャレンジしましょう!

段ボールコンポストって何ができるの?

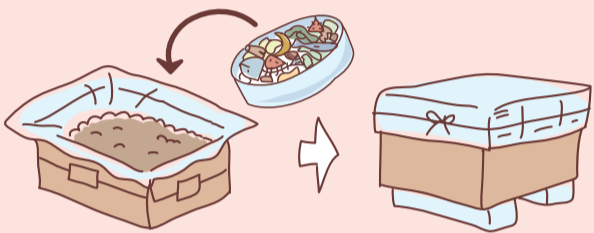
段ボール箱を使って生ごみを堆肥化することです



それではスタート!家庭の生ごみ堆肥化大作戦

最初の日~1週間後

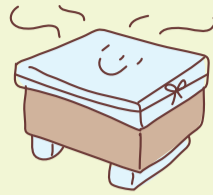
- ① ピートモスともみ殻くん炭をよく混ぜます。
- ② 段ボール箱のふたを内側または外側におり、ガムテープでしっかりとめます。(じゃまにならないように)
- ③ 大きなビニール袋を2重にし、口を開けた状態で段ボール箱の中に入れます。
- ④ ①で混ぜた基材の1/2~2/3を段ボール箱の中のビニール袋に入れます。
- ⑤ 最初の日から1週間は穴を掘って生ごみを入れて周りを基材で覆います。
- ⑥ ふたは新聞紙などを段ボール箱にかぶせてひもなどを使ってしっかりとめます。
- ⑦ 雨が当たりにくく、風通しの良いところに置きます。



※基材の量は家族の人数や生ごみの量で調整してください。使わなかった残りはとっておき、必要に応じて足して下さい。

1週間後~3ヶ月後

- ① 箱の中が温かくなっていませんか?分解が始まっている証拠です。かすかにいいにおいも
- ② 1週間後ぐらいからは、まず全体をかき混ぜ、穴を掘って生ごみを入れて周りの土で覆います。かき混ぜるときは大きな木べらがあると便利。基材と生ごみが少ないときは袋ごと取り出して混ぜてもいいですね。空気を入れ込むと好気性菌が元気になって分解が進みます!



※毎日(または数日ずつ)生ごみを投入します。

3ヶ月後~

- ① 分解の速度が遅くなり全体が土っぽくなってきたら生ごみ投入をやめる。
- ② その後1ヶ月ぐらいは空気を入れるためにかき混ぜます(熟成期間)
- ③ 温度も上がらなくなり、「腐葉土」のような状態になったら堆肥の完成!



※熟成期間をおかずに堆肥を使うと植物にダメージを与えてしまいますので注意!
※生ごみの量や置き場所によって土っぽくなるタイミングが異なります。

入れてよい生ごみ

台所から出るものは何でも段ボール箱に入れてみましょう。野菜くずだけでなく魚のあらや肉類もOKです! 他には、コーヒーやお茶の出し殻も入れられます(自然乾燥をして水分は適度に抜いておきましょう)。

※食べられる程度の大きさに切っておくと分解が早く進みます。

入れられるけれど分解しにくいもの

貝殻・大きな種・硬い骨・とうもろこしの芯・硬い皮(小さく切ればOK)・タマネギの皮

※分解しにくくても大丈夫。微生物の住みかとなって、次の堆肥づくりに役立ちます。

入れないもの

- 塩分のあるもの(いい肥料になりません)
- 生ごみではないもの(結束テープなど)
- カビだらけのもの(コンポストの中もかびてしまうかもしれません)

白カビや虫がわいた

対処法

- 表面にうっすらとした白いカビが生えたら全体をよくかき混ぜて空気を入れます。かき混ぜて粉れてしまう程度でしたら大丈夫です。そのまま続けてください。
- 小さい虫が飛んでいても気にせず続けましょう。ただし、生ごみやコンポストの中に卵を産まれないように気をつけて。
- 小バエやダニなどが発生したら、廃食用油などを入れて(段ボール)コンポストの温度を高くすると退治することができます。
- 対応できないぐらいのカビや虫等がわいたら処分して、気を取り直してまた始めましょう。

白カビはよい状態の証

生ごみの堆肥化には色々な微生物が関わっています。白いカビは有機物が分解する過程の糸状菌(カビ)。白カビは生ごみが着実に分解されているよい状態の証です。

何かの芽が出てきた

対処法

- 種を入れると芽が出る場合があります。芽が出たら土に混ぜてしまいましょう。



困ったときはこうしよう



温度が上がらない

対処法

- ① スタートして2週間ぐらいは温度が上がるのを待ちましょう。
- ② 生ごみは穴を掘ってまとめて入れましょう。また、廃食用油や米ぬか、天かすを入れたり、魚のあらなど動物性のものを入れると温度が上がります。

また、廃食用油や米ぬか、天かすを入れたり、魚のあらなど動物性のものを入れると温度が上がります。

- ③ 生ごみの量に対して基材の量が多いと温度が上がりにくいことがあります。基材の量を少し減らして様子を見ましょう。
- ④ 冬などで気温が低く、微生物の元気がないと感じたら、ぬるめのお湯(お風呂の残り湯でもよい)をペットボトルに入れて段ボール箱の中に入れて(湯たんぽ代わりに)、黒いカバーで段ボール箱を覆い日当たりのよいところに置くと元になります。

嫌なおいが出た

対処法

- ① 嫌なおいの原因は腐敗です。余分な水分を抜きましょう。
- ② 風通しのよいところに段ボール箱を動かしましょう。空気を好む微生物の働きで分解(好気性発酵)が進むと嫌なおいはしません。全体をよくかき混ぜて空気を入れましょう。
- ③ 分解を進めるために台所の廃食用油や米ぬかなどを入れましょう。
- ④ 手の打ちようがなくなったら処分しましょう。



これが秘訣

段ボールコンポストを進める際のモットーは!?

「段ボールコンポストに失敗はない」

港区内のごみの減量や循環型社会づくりを進める「港区3R推進行動会議」では、2009年9月に段ボールコンポストづくりの講座を開催しました(写真右)。講師から段ボールコンポストづくりを習った25名の参加者は、各家庭で段ボールコンポストづくりに初挑戦。講座開催から約2ヶ月後に開催した報告会では、参加者がグループに分かれ、段ボールコンポストづくりの秘訣などについて話しあいました。「段ボールコンポストに失敗はない」は、この話し合いの中で参加者の方から出てきた言葉です。みなさんも始めてみませんか?



参加者の声

- 段ボールコンポストを始めて可燃ごみの重さが軽くなり、量も2/3に減りました。
- 以前は生ごみの嫌なおいが気になりましたが、コンポストに入れると嫌なおいが部屋に残らず気になりません。
- コンポストは手間と愛情でよく育ちます。
- ペットのように愛着ができました。

港区3R推進行動会議は今後も段ボールコンポストづくりを応援していきます。詳しくは、みんなと3R <http://www.minato-3r.info/>

完成した堆肥の使い方

みどりを育てよう

- 完成した堆肥を目の粗いふるいにかけます。ふるったものを「土2:堆肥1」程度の割合で混ぜ合わせてプランターに入れ、さらに2週間程度寝かせてから苗を植えたり、種をまきます。
- 肥料として土の上から与えるときも、「土1:堆肥1」程度に混ぜ、2週間程度寝かせてから、植物の根本に触れないように置きます。

※十分に寝かせてから使わないと植物を傷めてしまいます。

※ふるいに残ったものは次の堆肥づくりに使います。

すぐに使わないときの保存方法

- ふるいにかけたものを新聞紙の上などで乾かして、紙袋に入れて保存しておきます。



次の堆肥づくりに役立てよう

- 堆肥(1ヶ月の熟成期間中でもOK)を500グラムから1キロ程度取り分けれます。または、完成した堆肥をふるった際にふるいに残ったものを取り分けれます。
- 取り分けられたものを新しい基材と混ぜ合わせます。新しい基材は、①ピートモスともみ殻くん炭を混ぜ合わせたもの、②段ボール箱の1/3~1/2程度の量の落ち葉、③自宅のプランターなどの普通の土のどれでもOKです。
- 生ごみを投入し、全体を混ぜることを3ヶ月程度繰り返せば新しい堆肥の完成です。うまくいくとこちらの方が温度が上がります(70℃以上になることも!)、早く完成します。



段ボールコンポストづくりのポイント

- 余分な水分は生ごみから抜く!
→生ごみは、シンク(流し)の中に入れて、水にぬれない別の容器に入れましょう。

- 段ボール箱の中に虫を入れない
→虫を発生させないコツは3つあります。

- ① 台所に置いている生ごみに虫がつかないように気をつける。

- ② 段ボール箱のふたに隙間をつくらない!古い肌着や風呂敷などでつくったカバーが便利です。

- ③ 生ごみを投入しているときは目を離さない!虫が来たら追い払い素早くふたをします。

- 自分のペースで取り組む
→毎日かき混ぜなくても大丈夫。自分のペースを見つけましょう。

- 段ボール箱の中の水分を調整
→水分が増えすぎたらふたを開けて水分を逃したり、基材を足したりして調整します。

- 乾燥している場合はお米のとぎ汁や水分を多く含んだ生ごみを足してみよう。