

番外編

# 毎日のクッキングで出るごみを減らしましょう!

捨ててしまいがちな缶詰の汁やカブの葉を使ったレシピを紹介します

料理研究家 フルタニ マサエ氏監修 レシピ



## 鯖缶とカブの葉の混ぜご飯 (4人分)

鯖缶詰は汁も捨てずに使います。カブの葉とゴマ油で炒めて、しょう油と砂糖で煮たものをご飯と合わせます。

材料

- 鯖水煮缶…1缶
- カブの葉…1個分
- A  
しょう油…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
酒…大さじ2  
みりん…大さじ1  
しょうが汁…小さじ1
- ごま油…大さじ1/2
- 切りごま…小さじ2 (切りごまにしておく)
- ゆでにんじんスライス…適量
- 薄焼き卵…適量
- 炊き立てのごはん…400g

作り方

- ①カブの葉はさっとゆでて細かく切り、ごま油を合わせておく。
- ②鍋に鯖とAを入れて混ぜながら汁気が無くなるまで4~5分くらい炒り煮にした後、①を加えて混ぜる。
- ③ゆでにんじんと薄焼き卵を型で抜いて残ったものはみじん切りにする。
- ④炊き立てのご飯に②、③のみじん切りにしたにんじんと薄焼き卵、切ったすりごまを加えて混ぜ、器に盛りつける。(味をみて塩分が足りない場合は塩を加えて下さい)
- ⑤④に③で型抜きしたにんじんと薄焼き卵を飾る。



料理研究家  
フルタニ マサエ

料理研究家として、TV、雑誌、料理本などで、ジャンルにとらわれないオリジナル料理を紹介するなど、幅広く活躍。また、横浜市で「マダム マーサ クッキングスタジオ」を主宰

※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!

編集・発行 港区3R推進行動会議  
編集協力 草川明美氏・藤野珠枝氏

お問い合わせ  
〒108-0075 港区港南 3-9-59 みなとリサイクル清掃事務所 2階  
港区3R推進行動会議事務局(みなとリサイクル清掃事務所内)  
電話: 03-3450-8025 ファックス: 03-3450-8063  
ホームページ: <http://www.minato-3r.org/>



# 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

料理研究家 フルタニ マサエ氏監修  
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って何だろう?

段ボール箱を使って生ごみを堆肥化することです

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。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の3つの魅力

段ボールコンポストはここがすごい!

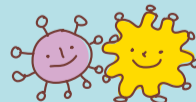
### 省スペースで

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)があればできます。



### かなり手軽に

- 台所から出た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要りません。微生物の力で分解が進みますのでとってもエコ!



### 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。
- 可燃ごみが軽くなり、ごみ出しがちょっと楽になります。
- 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まよりずっと減りますね。ちりも積もれば山となる!



## 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

### 用意するもの

- 段ボール箱 / 1個  
→ みかん箱大のものがちょ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ぐらいの大きさのもの。中に土(基材)を入れます。
- ココピート・そば殻くん炭  
ココピートとそば殻くん炭の割合は3:2。例えば25リットルなら、ココピートが15リットル、そば殻くん炭が10リットル。25リットルは4人家族の目安です。  
→ 「ココピート」とは、ココナツの殻を発酵させた天然資源です。「そば殻くん炭」とは、そばの実を収穫する際に出る外殻を、いぶし焼きにして炭化させたものです。  
→ ココピートとそば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。  
→ ココピートは微生物の住みかたと水分調整のために使います。そば殻くん炭はココピートの酸性を弱めたり、においも抑えます。  
ココピートとそば殻くん炭は微生物にとってのふかふかのベッドですね!
- 古新聞2枚+ひも  
→ 段ボール箱にふたをして、雨が入ったり虫が入ったりするのを防ぎます。  
→ 古肌着などでカバーを手作りしてもOK
- 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  
→ ベランダなどに直接段ボール箱を置くと雨などで段ボールの底面が濡れてしまうため、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ます。



### あったらいいもの

- スコップや木べら  
→ 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  
→ どれぐらいの生ごみを投入したか知りたい方に。
- ビニール手袋  
→ かき混ぜる時にあるととても便利。
- 温度計  
→ 生ごみの分解が進むとほかほかしてきます。温度計で実感!



### ここで手に入る!

ココピートとそば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。

### アレルギーのある方へ

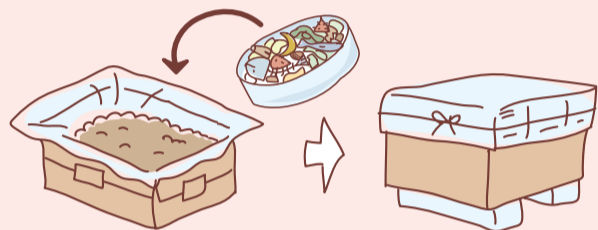
段ボールコンポストではアレルゲンとなるカビなどが発生することがあるのでアレルギー体質の方はご注意ください。



# 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

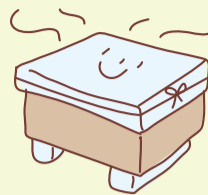
- ココピート・そば殻くん炭をよく混ぜます。
- 段ボール箱のふたを内側または外側におり、ガムテープでしっかりとめます。(じゃまにならないように)
- 大きなビニール袋を2重にし、口を開けた状態で段ボール箱の中に入れます。
- ①で混ぜた基材の1/2~2/3を段ボール箱の中のビニール袋に入れます。
- 最初の日から1週間は穴を掘って生ごみを入れて周りを基材で覆います。
- ふたは新聞紙などを段ボール箱にかぶせてひもなどを使ってしっかりとめます。
- 雨が当たりにくく、風通しの良いところに置きます。(段ボールと地面の間にペットボトルを置くことより風通しがよくなります。)



※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ください。

## 1週間後~3ヶ月後

- 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
- 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~

- 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ます。
- 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)
- 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(コンポストの中もカビが発生してしまいます)

### 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。



## 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。
- 取り分けたものを新しい基材と混ぜ合わせます。新しい基材は、①ココピートとそば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。



## 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やすくなります。

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やすくなります。

- 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う元になります。

### 嫌なにおいが出た

#### 対処法

- ① 嫌なに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)が進むと嫌なにおいはしません。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。



## さあ、あなたも一緒に始めよう!

- 段ボールコンポストは、段ボールと基材があればすぐに始められ、手軽で簡単にできます。
- 可燃ごみとして捨てられた生ごみは清掃工場で焼却されます。生ごみを可燃ごみとして捨てるのではなく、段ボールコンポストに投入することで、ごみを減らすリデュースに貢献できます。
- 生ごみを段ボールコンポスト投入して、できたたい肥が肥料になり、野菜を育てることにより、食の循環にもなります。



### 講習会に参加した人に感想を伺いました

- 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においが気になりましたが、コンポストに入れると嫌なにおいが部屋に残らず気になりません。
- 初めですが、思ったより手軽にできました。
- 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 検索 <http://www.minato-3r.org/>