

『脱プラで丁寧な暮らしと豊かな時間』

料理研究家の肩書で料理教室を主宰しながら、いろんな活動を行っております。そのひとつに、『料理の周りのコトやモノ』と題して、ゴミを減らす活動を行っております。

『料理の周りのコトやモノ』

① 【買わない】

食品トレーに乗せられている食品をできるだけ選ばないようにしています。よくあるのが、肉や魚。これは、肉屋さん、魚屋さんなど、できるだけ専門店で購入することで、杉の薄板や紙素材で包んで渡してもらえるので、食品トレーが発生しません。

また、納豆なども食品トレーに入っているものが多く、それがないものを探して生徒様と共同購入しています。それは、経木納豆といい、経木で包んだ納豆で、品物自体が薄く場所を取りにくく、100個くらいの単位で皆様の分をとりまとめて、冷凍品なので、常備食としてもとても役に立っています。

② 【もらわない】

お買い物をする際は、必ずマイバックを持参し、レジ袋はもらわないようにしています。お店によっては、無料にしているところもありますが、それでも、不要だと伝えています。

マイバックは、自動車に常に乗せており、持参するのを忘れることはありません。また、あずま袋はとてもお勧めで、カバンに常に忍ばせているのですが、たくさん入り、使った後もたたみやすいです。あずま袋は、手ぬぐいなどで簡単に作れ、汚れても洗いやすく、風呂敷よりも誰でも使いやすく、おしゃれです。

③ 【捨てない】

庭のスペースがないので、テラスに生ごみコンポストを5個ほど置いて、それを循環し、生ごみを分解してすべて処理しています。コンポストと言っても、私が一人で持ち上げられるくらいの両手付きの植木鉢を利用しています。上手にできるようになると、生ごみの匂いもなく、虫の発生も気になりません。

ゴミ出し日に捨てるペースも月に1～2回ほどと極端に減り、管理もしやすくなります。

④ 【洗う】

プラ容器が使われているものがゴミとして発生した時は、お皿を洗うのと同じように洗います。食品トレーやラップや袋なども全て洗い、キッチンのシンク上に設置したたくさんの洗濯ばさみにつるして、乾かしてから、プラゴミとして分別して、ゴミの日に出したり、お店の回収ボックスに入れたりしています。

⑤ 【減らす】

ラップなどもできる限り使わないでいいように、さらしやガーゼといった布巾を使い、それを洗って繰り返し使います。例えば、おにぎりを握るのにもラップではなく、濡らして硬く絞ったさらしで握ります。

また、ミツロウラップを作り、こちらも洗って繰り返し使えるようにラップとして使用します。ミツロウラップは、使いかけの野菜なども包んで冷蔵庫保存でき、ミツロウの殺菌効果で長持ちもします。

ミツロウラップは、ワークショップも行い、共感する方には使用していただいています。

⑥ 【使わない】

ゴミ袋や野菜保存など、レジ袋やビニール袋を必要としないいいように、新聞紙で袋を作り（『新聞紙 de 袋』と題しています）、日々のゴミ袋や、野菜を入れて冷蔵庫保存しています。

ゴミ袋にすると、ゴミに汁気などあるものの水分を新聞紙が吸ってくれ、指定ゴミ袋の中で下に水分が溜まらずとても使い心地がいいです。また、新聞紙 de 袋に、野菜を入れて冷蔵庫保存すると、野菜の適度な水分を新聞紙が吸うので傷みにくく長持ちします。

こちらもワークショップを行って、皆さんと使用を共有しています。



久留米餅 de ミツロウラップ



経木納豆