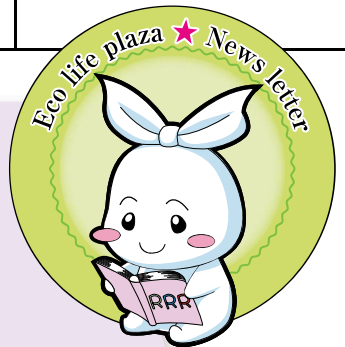


〒124-0012  
葛飾区立石 1-9-1  
(立石図書館併設)  
TEL.03-3696-8225  
編集・発行  
葛飾区リサイクル清掃課

# エコライフプラザ通信

vol.29



EcoLife Plaza

2016

開催しました!

## エコ工房

端材でつくるモザイクタイル



大人でも作品づくりに夢中になっちゃいますね♪

2階

## 研修室

ハンカチでシュシュ作り♪

エコキャンドル作り♪



さき織り機の体験♪



## エコトレーニングルーム

エコエコショッピングゲーム

環境に優しい買い物って何だろう?



正解発表



そうだね、玉ねぎはトレー入りよりばら売りで買う方がごみが出ないよね♪

6月26日(日)に開催!!  
たくさんの方々に  
ご来場いただきました☆



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター  
リー (Ree) ちゃん

## 小型家電の 回収BOXも設置!



携帯電話、ACアダプター等コード類などの回収が可能です。区役所内の清掃事務所等で回収を行っています。詳しくは、「資源とごみの収集カレンダー」をご確認ください。



リーちゃんも遊びにきました! 子どもだけでなく、大人の方にも大人気でした♪

## リユース家具コーナー



リユース家具の無料提供は、あっという間に終了しました♪

1階

## 日用不用品販売コーナー ゆず屋



衣類を50円、一部の食器を20円で、特別販売しました♪

エコライフプラザは、環境に優しい暮らし方やごみ減量・3Rに関する学習や実践、活動をするのできる施設で、定期的にイベントや講座を開催しています。

詳しくは、広報かつしか、または区ホームページでお知らせします。

3面には、東京聖栄大学にご協力いただき、食品を買い過ぎて余ってしまった場合などに活用できる「食べ切り・使い切りメニュー」や食材の切り方をご紹介します。

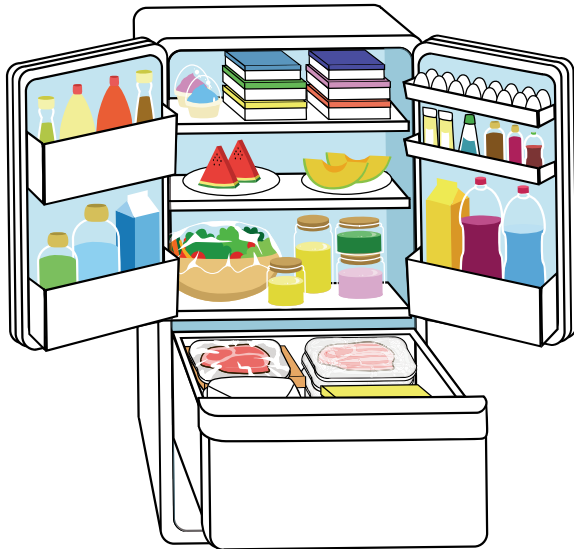


# 腐って捨ててしまうのは、もったいない!

夏こそ旬の野菜や果物を美味しく、たくさん食べて夏バテに備えたいですね♪

でも、夏は食べものが腐りやすい季節です。

今回は、美味しいうちに、食べ切れるコツをご紹介します!



## 1. 買い物前に冷蔵庫の中身をCHECK!

まずは、「無駄な食材を買わない」ことが大切です!  
特に野菜や生ものなどの傷みやすい食材は必要なものだけを買うように心がけましょう。  
また、冷蔵庫は常に整理整頓して使うようにしましょう。

## 2. 目線の位置に保存!

目線の位置に保存するほうが、「美味しいうちに食べなくっちゃ」という意識づけにもなります。  
新鮮なものは、できるだけ目線のある位置に保存し早めに食べ切るようにしましょう。



保存の達人を  
目指して頑張ろう♪

## 3. 保存方法をマスターする!

### 冷蔵

#### 買い物から戻ったら、すぐに冷蔵庫へ

野菜類は、乾燥させない! 育った状態で保存する!  
芯があるものは芯をとる! ことが大事です。  
肉や魚は劣化が早いので、すぐに冷蔵しましょう。

#### 冷蔵庫が苦手な食材もあります

アボカドやバナナ等の熱帯・亜熱帯原産の果物です。  
また、ジャガイモ、玉ねぎ、にんにく等も涼しいところで保存するようにしましょう。

### 乾燥

薄切りにして、1週間程度干して・・・  
水分がなくなり、縮んだら保存袋へ入れ冷凍庫へ!  
大根、ニンジン、長ネギ等ができます。  
キノコ類は、乾燥剤を入れて常温保存がお勧めです。

### 冷凍

#### 小分け

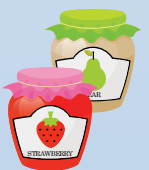
冷凍庫は隙間なく詰めたほうが電気代の節約になります。  
まとめ買いをした時は、下味をつける等工夫して、小分けにしましょう。  
バナナやベリー類を冷凍すれば、夏にぴったりのひんやりデザートに♪ヨーグルトにかけても良いですね!

#### フリーザーパックを活用

しっかり、口を閉じることで、乾燥を防ぐことができます。  
開封した日や冷凍した日付を記載して消費期限を把握するようにしましょう。

### 漬ける

野菜だけでなく、果物を漬けることもできます。  
砂糖を入れて煮込むだけで、ジャムとしても使えます!



参考: 農林水産省ホームページ

(キノコ類の保存方法は、エコライフプラザ通信24号でご紹介しています。  
また区ホームページでもご確認いただけます。)



葛飾区 かつしかエコプラザ通信 🔍 検索



こうやって、工夫すれば、無駄に捨てることがなくなり、  
ごみの減量につながるね♪  
右のページには茄子の保存方法等も紹介しているよ!  
ぜひ実践してみてね♪

# もったいない！食品ロスを減らそう！

## ～なすの食べられる部分と便利な保存・使用方法～



平成28年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を  
**東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校**にご協力いただき、毎回連載します。  
 今回は、夏野菜の代表でもある「なす」をテーマに、捨てる部分を減らす切り方や保存・使用方法をご紹介します。

### ☆なすのヘタとガクの取り方

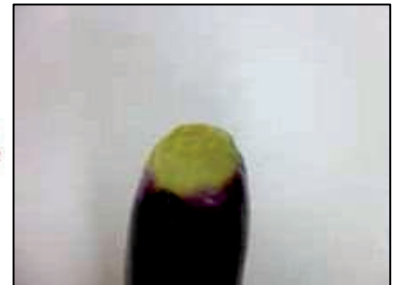
なすの廃棄は主にヘタとガクの部分です。ヘタをぎりぎりまで落とし、鉛筆の先のようにガクを剥くと廃棄を減らすことができます。



ヘタとガクの境目ギリギリでカットします



残ったガクを鉛筆の先のように剥きます



廃棄を減らした剥き方でカットしたものを

日本食品標準成分表(2015年度版)では、**なすの廃棄率は10%**となっていますが、  
 この方法だと**廃棄率55%**に減らすことができます。



### ☆なすの便利な保存方法

なすは冷蔵保存でも1週間もすると張りを失いおいしさが落ちてしまいます。  
 そうなる前に冷凍を上手に活用してみたいはいかがでしょうか。  
 下記の方法で冷凍保存すると、1か月ほどはおいしく食べられます。

- スティックや輪切りなど、好みの大きさにカットします。
- フライパン等で、油で炒めたり、500Wの電子レンジで1～2分を目安に加熱します。
- 余分な水分や油分を取り、冷めたらフリーザーパックに入れて冷凍します。



電子レンジで加熱をしたもの

### ☆冷凍なすを使ったおすすめレシピ ～麻婆茄子～

#### ○材料(2人分)

豚ひき肉	100g	調味料①
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
めんめんじゃん	小さじ2	調味料②
甜麺醬	1片	
しょうが	1片	
ニンニク	1片	
とうぼんじゃん	小さじ1弱	
豆板醬	2本分	
冷凍なす	200ml	
鶏がらスープ (顆粒も可)	200ml	
しょうゆ	大さじ1	
めんめんじゃん	小さじ1	
甜麺醬	少々	
砂糖	少々	
水溶性片栗粉	大さじ1～	

- 小さじ1程度の油でひき肉を炒め、調味料①を加えて水分を飛ばします。
- 豆板醬とみじん切りにした生姜、ニンニクを加えて、香りが出るまで炒めます。
- 鶏がらスープと調味料②を加えて沸かし、凍ったままのなすを加えます。
- 辛味が強ければ少量の砂糖を加えて調整し、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- 好みで青味や、ラー油、山椒を加えて盛り付けたらできあがりです。



工程3のなすを入れる前の状態



麻婆茄子(できあがり)

### 非常食の上手な備蓄法 ～ローリングストック法について～

大地震などの震災に備えて非常用の食糧を備蓄するという考え方が一般的になりましたが、実際に使用する機会がないままに、賞味期限切れになってしまうケースも多いと思います。そこでご紹介したいのが、「ローリングストック法」という考え方で、月に1～2回非常食を食べる日を設けて、食べたらいきなり買い足すという方法です。

日常的に非常食に触れることで抵抗感をなくすことができ、いつのまにか賞味期限が過ぎていたということも防止できます。ぜひ実践してみてください。

# エコライフプラザ 8～10月の予定

## 夏休み子ども向け講座

- ★木工作「ペン立て作り」  
8月27日(土) ①13:30～14:30 ②14:45～15:45  
木材や木片などを自由に組み立て、  
自分だけのペン立てを作ります。
- ★紙すきはがき作り  
8月27日(土)13:00～15:30  
使用済牛乳パックで紙すきはがきを作ります。



## フリーマーケット

- 日時：9月17日(土)10:00～12:30
- ※一般商品
- ※出展募集中
- 往復はがきにて**9月1日(木)**必着
- 応募多数の場合は抽選

広報かつしか【8月15日号掲載】



## 「ささ織り布でミニバッグ作り」(2回講座)

- 日時：① 9月27日(火)13:00～16:00(1回目)  
10月5日(水)13:00～17:00(2回目)
- ② 9月29日(木)13:00～16:00(1回目)  
10月14日(金)13:00～17:00(2回目)

ささ織り機で織った布を使用し、  
ミシンでバッグを作成します。

広報かつしか【9月5日号掲載予定】



## 「着物からワンピース作り」(2回講座)

- 日時：9月30日(金)、10月7日(金)  
13:00～16:00

不用になった着物を使って、ワンピースを作ります。

広報かつしか【9月5日号掲載予定】



ぜひ、来てね



★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしか、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ



日	月	火	水	木	金	土
8/21	22	23	24	25 休館日	26	27 ※夏休み 子ども向け講座
28	29	30	31	9/1 家具・日用不用品 喫茶休業	2	3
4	5	6	7	8 家具・日用不用品 喫茶休業	9	10
11	12	13	14	15 家具・日用不用品 喫茶休業	16	17 ★フリーマーケット 10:00～12:30
18	19	20	21	22 喫茶休業	23 休館日	24 ★生ごみ堆肥講座② (全2回) 14:00～16:00
25	26	27 ★ささ織り布でミニ バッグ作り① 13:00～16:00	28 家具・日用不用品 喫茶休業	29 ★ささ織り布でミニ バッグ作り② 13:00～16:00	30 ★着物からワンピース 作り 13:00～16:00	10/1
2	3	4	5 ★ささ織り布でミニ バッグ作り① 13:00～17:00	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7 ★着物からワンピース 作り 13:00～16:00	8
9	10	11	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14 ★ささ織り布でミニ バッグ作り② 13:00～17:00	15
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22