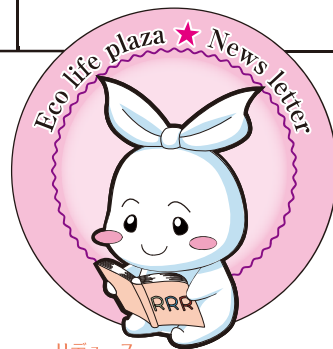


エコライフプラザ通信

vol.32

〒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



冬の子どもエコ体験と 使い切りクッキングを開催しました♪

12月17日(土)、「かつしかエコライフプラザ」で身近な物を利用した工作体験を通してReduce(発生抑制)・
リデュース リユース(再使用)・リサイクル(再生利用)を学ぶ「冬の子どもエコ体験」と食材の使い切り・食べ切りの大切さを学ぶ
「親子で学ぶ使い切りクッキング」を開催しました！

リデュース



リース作り

ラッピングなどに利用されていた
リボンや飾りなどを再使用してい
るよ！

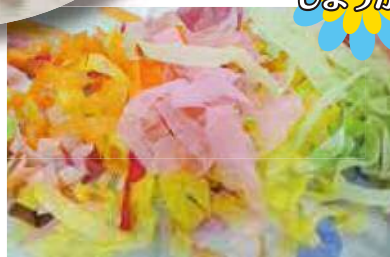


きれいなリースが
出来ました♪

何色に
しようかな



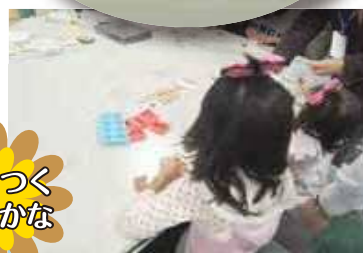
葛飾区こみ減量・3R推進キャラクター
リー(Re)ちゃん



おがくず粘土工作

鉛筆を作るときにでるおがくず
をリサイクルした粘土を使って
マスコットを作ったよ！

大人気の リーちゃんマスコット



何をつく
ろうかな

エコキャンドル作り

家庭で使い終わった
食用油を利用した
キャンドルだよ！



「親子で学ぶ使い切りクッキング」は
次のページを見てね！

親子で学ぶ使い切りクッキング

まずはお勉強♪

食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)のことや食べ切り・使い切りの大切さをクイズをしながら楽しく学んだよ!



1人1日おにぎり約2個分を捨てていることになるなんて知らなかったね!
もったいないね!!



次は実演♪

講師から試食メニューの野菜を使って、ごみをなるべく出さない切り方などを教わりました!



小松菜の根は、土に埋めれば、また使うことができます♪
再生野菜=リボンベジタブル「リボベジ」と呼ばれていて、豆苗やネギなどでもできますよ。



☆ 試食メニュー☆

<お手軽ピザ>(1枚分)

材料:ピザ生地(または食パン)、ウインナー2本、茹で小松菜2株、ミニトマト4個、プロセスチーズ適量



<イタリアン卵スープ>(4人分)

材料:小松菜3株、人参(皮ごと)・レタス・セロリの葉など冷蔵庫に余っている野菜50g程度(手のひら山盛り)、卵1個、出汁600ml、粉チーズ大さじ1、塩とこしょう適量



お楽しみの試食タイム



マイカップとマイ箸を持ってきたよ♡



エコだし、身体・健康にも良いですね!



おうちでも作ってみようね!



今回の講座では、冷蔵庫に余りがちな食材の食べ切りや使い切り方法を学びました。
ごみを減らすために一番大切なのは――

リデュース (Reduce:発生抑制) です。

<食材を無駄に捨てないように>

- 買い物前は冷蔵庫の中を確認し必要なものだけを買うようにする。
- 野菜の皮などは調理方法を工夫して使い切るようにする。
- 作りすぎた時はリメイク料理等をする。

などの取り組みにご協力をお願いします。

もったいない！食品ロスを減らそう！

東京聖栄大学 Tokyo Seiei College

～ほうれん草の捨てる部分を減らす方法と使用方法～

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「ほうれん草」をテーマに、捨てる部分を減らす方法、保存方法と使用方法のレシピをご紹介します。

☆ほうれん草の下処理の方法

ほうれん草の株元は、固かったり土が残っていることもあり、捨ててしまいがちな部分ですが、以下の方法で、
 廃棄率を**10%**（※1）から、**1～2%**まで減らすことができます。

※1: 食品標準成分表による

①色の違う株元の先端部分のみカットした線
 ②食品標準成分表の廃棄率を参考にカットした線


①の線で株元をカットします。残った株元に、十字に2cmほど切込みを入れ、水で土などを洗い落とします。

まず食感が固めの株元の先の部分だけを30秒ほどゆでます。

更に全体を30秒ほどゆでて冷水にとります。

☆保存方法と使用方法

葉物野菜は乾燥しやすいため鮮度の低下が早い食材です。購入後3日ほどで使い切れない場合は、冷凍保存することも一つの方法です。冷凍保存するときは、水気をよく切って保存し、長くても1ヶ月を目処に使い切りましょう。

そのまま冷凍	下ゆでして冷凍	ピューレにして冷凍
<p>比較的味の変化が少ない方法です。生のまま洗ってから水気を取って冷凍します。</p> <p>利用する際は、炒め物にしたり、沸騰した湯で凍ったままのほうれん草をゆで、冷水にとって水気を絞って、和え物などにしたり、どんな料理にも利用できます。</p>	<p>下ゆでしてから冷凍すると、冷凍庫内のかさを減らすことができます。小分けにしておけば使いやすく、汁物の具であれば凍ったまま使うことも可能です。炒め物に利用するときは、電子レンジで解凍してから使用します。</p>	<p>下ゆでしたものをミキサーにかけてピューレ状にして冷凍します。冷凍による食感の悪さを解消する方法です。スープなどにして使用します。</p> 

☆レシピ1 ～ほうれん草のゴマあえ～

1. 下処理したほうれん草を食べやすい大きさに切ります。

2. ごま・醤油・砂糖をよく混ぜほうれん草を加えて、あえます。

3. 全体によく馴染んだら完成です♪

【材料】
 ほうれん草の株元 1束分 (約40g)
 黒すりごま 大さじ1
 醤油 小さじ1
 砂糖 大さじ2/3

☆レシピ2 ～翡翠コーンスープ～

1. 下処理したほうれん草の水気を軽く絞り、ミキサーにかけてピューレにします。

2. ピューレと材料①を鍋に入れて沸騰させ、アクをとってから水溶き片栗粉でとろみをつけます。

3. 好みて生クリームをのせて、お皿に盛り付けたら完成です♪

【材料】
 ほうれん草 1束分 (約200g)
 コーンクリーム缶 200g
 中華スープ 300ml
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 塩 小さじ1/3
 水溶き片栗粉 大さじ1

材料①



葛飾区総合アプリ

をご利用ください

平成29年1月
配信スタート



防災や子育て、イベントなどの行政情報を配信するアプリです。
「暮らし」のカテゴリでは、ごみ・リサイクル、環境に関する情報をお伝えしています。
検索機能のある「資源とごみの品目一覧」や収集曜日が確認出来る「資源とごみの
収集カレンダー」もご覧になれます。是非ご利用ください。

ダウンロードはこちらから

エコライフプラザ 2～4月の予定

「さき織り布でミニバッグ作り」 (2回講座)

さき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。

- 日時：① 2月22日(水)13:00～16:00(1回目)
3月 8日(水)13:00～17:00(2回目)
② 2月24日(金)13:00～16:00(1回目)
3月 9日(木)13:00～17:00(2回目)
- ※申込受付は終了いたしました。



「子ども用品限定フリーマーケット」

日時：3月18日(土)10:00～正午

- ※出店募集
申込期間 2月15日(水)～3月2日(木)
広報かつしか【2月15日号掲載】
- ※開催周知
広報かつしか【3月15日号掲載予定】

「羽織からロングベスト作り」 (2回講座)

日時：3月 3日(金)13:00～16:00(1回目)
3月10日(金)13:00～16:00(2回目)

広報かつしか【2月5日号掲載】



フリー
マーケット

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

葛飾区 広報かつしか

検索



日	月	火	水	木	金	土
2/19	20	21	22 ★さき織り布でミニバッグ作り① 13時～16時	23 休館日	24 ★さき織り布でミニバッグ作り② 13時～16時	25
26	27	28	3/1	2 家具・日用不用品 喫茶休業	3 ★羽織からロングベスト作り 13時～16時	4
5	6	7	8 ★さき織り布でミニバッグ作り① 13時～17時	9 ★さき織り布でミニバッグ作り② 13時～17時	10 ★羽織からロングベスト作り 13時～16時	11
12	13	14	15	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18 ★子ども用品限定フリーマーケット 10時～正午
19	20	21	22	23 休館日	24	25
26	27	28	29	30 家具・日用不用品 喫茶休業	31	4/1
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9	10	11	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14	15
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22