

# エコライフプラザ通信

vol.38

〒124-0012  
葛飾区立石 1-9-1  
かつしかエコライフプラザ  
(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  
TEL.03-5654-8273



## もったいない! 食品ロスを減らそう!

### ～ブロッコリー編～

エコライフプラザ通信では、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「ブロッコリー」です♪

#### <ブロッコリーの皮・茎の利用>

ブロッコリーは花やつぼみを食べる野菜として親しまれていますが、近年その栄養成分や捨てるのは「もったいない」という思いから皮や茎も捨てずに食べる人が増えてきているようです。売られているブロッコリーは約50%が茎や皮なので積極的に利用したいものです。そこで皮や茎を上手に利用する際のコツと簡単なレシピをご紹介します♪

詳しくは、2ページをご覧ください。



葛飾区立石図書館の立石センター  
C-1 (eco) plaza

かつしか3Rサポーターの会企画

### 「冬の子どもエコ体験」を開催しました!

みんな!  
来てくれて  
ありがとう



ふわふわ  
ボール

(余った毛糸でふわふわ  
ボールのストラップを  
作ったよ。)



玉  
バッグ



(バッグにスタンプを押して  
可愛いバッグを作ったよ!  
お買い物に持っていこう♪)

(家庭で余った食用油を  
使って、クリスマスエコ  
キャンドルを作ったよ。)

玉  
キャンドル





# もったいない! 食品ロスを減らそう! ～ブロッコリー～



## ブロッコリーの皮と茎を使ったレシピ

### ブロッコリーの下準備

皮とその内側とではかたさが違うため分けます。  
右の写真は茎を下から見た写真です。緑色が濃い部分と白い部分を分けるように線が見えます。  
この線を目安に皮を切り離します。



ブロッコリーの皮 ブロッコリーの茎

### レシピ1～ブロッコリーの皮のきんぴら～

材料 (2人分)	分量
ブロッコリー皮	100g (約1.5個分)
唐辛子	1/2本
油	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ2
胡麻油	小さじ1/2



#### 作り方

- 1 皮の繊維を切るように斜めに1mm幅位で千切りにします。
- 2 輪切りにした唐辛子を油で炒め、皮を加えます。
- 3 しんなりしたら砂糖・みりん・醤油の順に加えて水分を飛ばすように炒め、胡麻油を加えたらできあがりです。

### レシピ2～ブロッコリーの茎とエビの塩味炒め～

材料 (2人分)	分量
ブロッコリー茎	100g (約1.5個分)
むきエビ	100g (10尾)
長葱	5g (約2cm)
生姜	2g (小1片)
油	小さじ1
中華スープの素	1g
水	50ml
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
胡麻油	小さじ1/2

材料A

#### 作り方

- 1 一口大に乱切りにした茎を2分程度茹であと、エビを加えて、エビに弾力が出るまで(1分程度)茹でたら、ざるにあげておきます。
- 2 うす切りにした長葱と生姜を弱火で油で炒めて、香りを出します。
- 3 [材料A]を別皿で混ぜてから加え、とろみがでるまで火にかけます。
- 4 ざるにあげた茎とエビを加えて絡ませ、胡麻油を加えたらできあがりです。



# ごみ減量・清掃フェア

を開催しました!

来場者は約**5,400人!**

平成29年11月5日に、葛飾清掃工場（水元1丁目）で「ごみ減量・清掃フェアかつしか」を開催しました。ごみ減量・清掃フェアは、楽しくごみ減量やリサイクル、清掃の仕事について学べるイベントです。当日は「清掃工場見学」や「フリーマーケット」、「スケルトン清掃車リーちゃんGo模擬ごみ積み込み体験」、「リユース食器を使用したやきそばの模擬店」など31ブースが出展しました。

ご来場いただきありがとうございました。



家庭で余りがちな食品のアンケートを実施しました  
皆さんのご家庭ではどうでしょうか?



## エントリー No.1

うどんに入れたのは良いが、それ以外は使わなかった。

「油あげ」



## エントリー No.2

お正月に食べてた余りが、ゴールデンウィークに棚から見つかる。

「おもち」



## エントリー No.3

一房買ったのは良いけれど、最後の一つが黒くなる。

「バナナ」



## エントリー No.4

思ったよりも涼しくて、夏の間に消費しきれなかった。

「そうめん」



## 結果発表

★1位 そうめん<238票> ★2位 おもち<155票> ★3位 バナナ<121票> ★4位 油あげ<73票>

日本の食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)は、年間で621万tと言われています。これは日本の年間食用漁獲類の量と、ほぼ同じです。とってももったいないですよね。大切なのは一人一人が「もったいない」を意識して行動することです。買い物前は冷蔵庫の中を確認して必要な食品を必要な分だけ購入するよう心掛けましょう。アンケートで一番多かった「そうめん」のレシピを「消費者庁のキッチン」より、紹介します。

### 肉味噌そうめん

(松本大学地域づくり考房「ゆめ」◎いただきます!!のレシピ)

#### 材料(4人分)

そうめん 400g  
豚ひき肉 200g  
にんにく 1かけ (5g)  
しょうが 5g  
ごま油 大さじ2

■A  
鶏からスープの素 小さじ1/2  
水 100ml、みそ 大さじ2、塩 少々  
こしょう 少々、砂糖 小さじ2

■水溶き片栗粉  
片栗粉 小さじ1/2、水 小さじ1



1. にんにく、しょうがをみじん切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、1を炒める。
3. ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
4. Aを混ぜ合わせ、3に加え、3分加熱する。
5. 4に、水溶き片栗粉を回し入れ、火を通す。
6. 茹でたそうめんに、4のひき肉をのせる。

### 【リメイク】揚げ焼きソーメン

(東京都江戸川区のレシピ 考案者：行長万里様)

#### 材料(2人分)

そうめん(ゆでたもの) 60g  
豚こま切れ肉 20g  
長ねぎ(青い部分) 20g  
小麦粉 大さじ2  
焼肉のたれ 大さじ1  
水 大さじ1  
植物油 50ml



1. そうめんは、半分に切る。  
長ねぎは小口切り、豚肉は細かく切る。
2. 1に小麦粉、焼肉のたれ、水を入れて混ぜ、4等分にわけて直径4cm位にまとめる。
3. フライパンに油を入れて、中火にかけ、2を入れる。
4. 3の片面を2分位揚げ焼きにして、両面を焼く。
5. 4を器に盛る。



「消費者庁のキッチン(公式ページ)」では、余った料理をアレンジしたリメイクレシピや野菜をまるごと使用したレシピを掲載しています。

# エコライフプラザ 1～3月の予定

## ★「着物リフォーム講座」(全2回)

不用になった着物を使ってベストを作ります。

日 時:2月23日(金)13:00～16:00(1回目)

3月 2日(金)13:00～16:00(2回目)

申込み:往復ハガキにて(締切2月13日(火)必着)

※詳細は【広報かつしか2月5日号】掲載



## ★「蜜蝋クリーム講座」【かつしか3Rサポーターの会企画】

ミツバチの巣から蜜を採集した後の、本来なら捨ててしまう蜜蝋を再利用して保湿クリームを作ります。

日 時:2月17日(土)13:30～15:30

申込み:1月29日(月)9時から電話受付(先着順)

※詳細は【広報かつしか1月25日号】掲載

## ★「かえっこバザール」と「ベビー服とマタニティ服の交換会」

【かつしか3Rサポーターの会企画】

### &「親子向けエコ雑貨作り」

日 時:3月3日(土)10:00～11:30(服の交換会は12:00まで)

(材料がなくなり次第終了)

申込み:不要。直接会場へお越しください。

※詳細は【広報かつしか2月15日号】掲載

## ★「新聞紙でちぎり絵」

古新聞紙をちぎって、ハガキに貼り付け、さくら模様のカードを作成します。

日 時:3月7日(水)13:30～15:00

申込み:2月19日(月)9時から電話受付(先着順)

※詳細は【広報かつしか2月15日号】掲載



★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
1/14	15	16	17	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19	20
21	22	23	24 ★さき織り講座① (縫製) 13時～17時	25 休館日	26 ★さき織り講座② (縫製) 13時～17時	27
28	29	30	31	2/1 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 「蜜蝋クリーム」講座 13時30分～15時30分
18	19	20	21	22 休館日	23 ★着物リフォーム講座 (1回目) 13時～16時	24
25	26	27	28	3/1 家具・日用不用品 喫茶休業	2 ★着物リフォーム講座 (2回目) 13時～16時	3 「かえっこバザール」等 10時～12時
4	5	6	7 ★新聞紙でちぎり絵 13時30分～15時	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

再生品を利用  
しよう!!



## 葛飾区オリジナル再生品 かつしかリー(Ree)ちゃん

### トイレットペーパー

シングル 1巻130m **370円**

☆長いので、取りかえる手間が減らせます。  
☆芯がないので、最後まで使えます。

製造している製紙会社では、区内で回収された古紙を積極的に利用しています。  
皆さんが再生品を利用することで、古紙も有効に利用されることとなります!!  
エコライフプラザ1階「ゆず屋」で販売しています。ぜひ、ご利用ください!