

エコライフプラザ通信

vol.40

〒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!



～ピーマン編～

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「ピーマン」です♪ 詳しくは、2ページをご覧ください。

<ピーマンの栄養・効能について>

ピーマンに豊富に含まれているビタミンAとCは、細胞の働きを活性化させ、風邪予防や疲労回復に効果を発揮します。また、ビタミンCは脂肪の代謝を促し、血中の脂肪を除いてくれますので、高血圧や動脈硬化の人には、最適な野菜の一つといえるでしょう。このほか、お肌の美容にも効果的です。ビタミンCがシミ、ソバカスなどメラニン色素の沈着を防ぎ、同時にビタミンEが血行をよくして肌を滑らかに美しく保ちます。加熱によるビタミン類の破壊が気がりかもしませんが、油での加熱(炒める)だと問題なく、ビタミンCを摂ることができます。また、ピーマンの種はカプサイシンが含まれているため、脂肪燃焼効果があります。調理方法を工夫すれば食べることができます。2頁にはレシピを掲載していますので、ぜひ活用ください♪

かつしかEcoエコフェスタ2018を開催します!

開催日時:平成30年7月1日(日)10時~16時
開催場所:かつしかエコライフプラザ(葛飾区立石1-9-1)

人気のさき織り体験やモザイクタイル作り、リユース家具無料提供など、子どもから大人までごみの減量や3Rについて楽しく学べるイベントです。

※詳しくは広報かつしか6月25日号(予定)でお知らせします。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん



さき織り体験



モザイクタイル作り



リユース家具無料提供コーナー





もったいない! 食品ロスを減らそう!

～ピーマン～

ピーマンの種とヘタの利用

ピーマンは種やヘタを取って使うことが多く、料理本でも「種を取る」と指示しているものがほとんどですが、食べられない部分ではありません。ピーマンは、廃棄率が15%※となっていますが、種とヘタを利用することで、廃棄率を0%に近づけることができます。※日本食品標準成分表2015年度版（七訂）
いつものピーマンの使い方と種やヘタを利用しても良いですが、今回は「ピーマンの種とヘタ」を主材料としたレシピを紹介します。

ピーマンの種とヘタのフリット

材料	分量
ピーマンの種・ヘタ	5個分
ホットケーキミックス	1/2 カップ
水	50cc



作り方

- 1 半分に割ったピーマンから、種とヘタを一緒に取ります。
- 2 ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせて、衣を作ります。
- 3 ピーマンの種とヘタに衣をつけ160℃程度で、きつね色になるまで揚げたらできあがりです。

食べる青椒油^{チンジャオ}

材料	分量
サラダ油	50cc
ピーマンの種・ヘタ	5個分
ニンニク	3片
唐辛子	1本
玉ねぎ	中1/2個
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ2
すりごま	小さじ1

保存方法

家庭にあるタッパーなどで冷蔵庫に入れておけば、一週間くらいは保存可能です。

自宅で簡単に
作ることができます!



ご飯の上にかけてたら美味しくいただけます♪
そのほか、トッピングとしておかずの上のせたり、調味料として、野菜炒めに入れても美味しいです。

作り方

- 1 みじん切りにしたピーマンの種とヘタ・ニンニク・唐辛子を、サラダ油で弱火でゆっくりと炒めます。
- 2 うっすらと色がついたら玉ねぎを加えて、さらに炒めます。
- 3 焦がさないように玉ねぎの水分を飛ばしたら、砂糖・味噌を加えて混ぜます。
- 4 すりごまを加えて一煮立ちさせたらできあがりです。



親子で楽しむ♪

3月3日(土)に開催!

たくさんの方々にご来場いただきました☆

今後も、エコライフプラザやその他の施設で開催予定です。

詳しくは、広報かつしかや区ホームページをご確認ください。

エコライフ体験イベントを開催しました!

エコ校房

ベビー服とマタニティ服の交換会

不用になったベビー服やマタニティ服を持参し、会場の他のものと交換をしました。

ベビー服等は、使用時期が短く処分に困る方、購入するのはもったいないという方等々、多くの方にご参加いただきました。



思い入れのある洋服等を捨てるのはもったいないよね。

他の人に着てもらえて良かったね♪



食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)の削減にもつながるね♪



家庭で余った食品を持ち寄って、福祉団体等に寄付するボランティア活動のことで。醤油等の調味料や乾麺等が集まりました。ご協力ありがとうございました!



フードドライブ!

研修室

かえっこバサール

子どもたちだけのおもちゃの交換会を実施しました。遊ばなくなったおもちゃを持ってきて、会場で他のおもちゃと交換しました♪

おもちゃがなくても、会場でお手伝いをしたり、ゲームに参加するとおもちゃと交換ができます。



使わなくなったものは、他の子に譲ったりして物を大切にしようね。これで、ごみも減らすことができるね!



エコマグネット作り

使わなくなったペットボトルのキャップと布を使って帽子型のエコマグネットを作りました。ビーズ等で飾り付けすることで、素敵な作品が完成しました♪

大人も作品作りに夢中になっていたよ! 自宅でも簡単に作れそうだね♪



エコトレーニングルーム



このイベントは、かつしか3Rサポーターの会が中心になって企画や運営をしてくださいました。

今後も定期的開催する予定ですので、ぜひご参加ください☆

※かつしか3Rサポーターの会は、区と協働してごみ減量の啓発活動をされている区民の方で設立された任意団体です。

エコライフプラザ 5～7月の予定

★古傘からバッグカバー作り

不要になったナイロン製の傘を
バッグカバーに作り変えます。



日時: 5月30日(水)

- ① 10:00～12:00
 - ② 13:00～15:00
- ①、②の
いずれか

申込み: 5月7日(月)午前9時から電話受付(先着順)

広報かつしか【5月5日号掲載】

★新聞紙でちぎり絵

古新聞を使った、ちぎり絵で暑中見舞いはがきを作ります。

日時: 6月13日(水) 13:30～15:00

申込み: 5月28日(月)9時から
電話受付(先着順)

広報かつしか【5月25日号掲載】



☆生ごみ堆肥作り講座(全2回)～かつしか3Rサポーターの会企画～☆

生ごみを利用した堆肥作りの方法を説明します。有機野菜の使用方法等もご紹介します。



日時: ① 6月23日(土) 13:30～15:30

申込み: 6月7日(木)午前9時から電話受付(先着順)

② 7月14日(土) 13:30～16:00

広報かつしか 【6月5日号掲載予定】

★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
5/13	14 ★さき織り講座② (縫製) 13時～17時	15	16	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18	19
20	21	22	23	24 休館日	25	26
27	28	29	30 ★古傘からバッグカバー作り ①10時～12時 ②13時～15時	31 家具・日用不用品 喫茶休業	6/1	2
3	4	5	6	7 家具・日用不用品 喫茶休業	8	9
10	11	12	13 ★新聞紙でちぎり絵 13時30分～15時	14 家具・日用不用品 喫茶休業	15	16
17	18 休館日	19 休館日	20 休館日	21 休館日	22	23 ★生ごみ堆肥講座 (1回目) 13時30分～15時30分
24	25	26	27	28 休館日	29	30
7/1 かつしかEcoエコ フェスタ 10時～16時	2	3	4	5 家具・日用不用品 喫茶休業	6	7
8	9	10	11	12 家具・日用不用品 喫茶休業	13	14 ★生ごみ堆肥講座 (2回目) 13時30分～16時

日用不用品販売コーナー「ゆず屋」の営業時間に変更になります！

日用不用品販売コーナー「ゆず屋」の営業時間が、平成30年6月1日から変更になります。

☆平成30年5月31日まで

・午前9時から午後6時まで(平日及び土日祝日)

☆平成30年6月1日から

・午前10時から午後5時まで(平日)

・午前9時から午後6時まで(土日祝日)

ご理解の程、
よろしくお願
いします。

