

エコライフプラザ通信

vol.42

〒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!



～かぼちゃ編～

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「かぼちゃ」です♪

<かぼちゃの栄養・効能について>

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜ですが、かぼちゃに含まれる栄養成分の中でも、含有量の多さで目をひくのがβ-カロテンです。

β-カロテンは、カロテノイドの一種で、体内でビタミンAに変換される栄養成分です。このビタミンAは、風邪やC型肝炎などの感染症、ガンなどの免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果があると言われています。β-カロテンは実よりも皮の方に多く含まれていますので、皮も煮物などにして摂取するのがオススメです。

また、かぼちゃに含まれるビタミンCには、細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用やメラニン色素が作り出されるのを防ぐ効果があり、免疫力の向上やそばかすやシミの予防が期待できます。

2頁にはかぼちゃの「ワタ」を利用したレシピも掲載していますので、ぜひご活用ください♪

毎年10月は「ごみ減量月間」です!!

今年も、ごみ減量に関するアンケートにご回答いただいた方にごみ減量につながる啓発品を差し上げる「ごみ減量キャンペーン」を中心に、ごみの減量やリサイクルの促進を呼びかける普及啓発活動を実施します。

「ごみ減量キャンペーン」の日時や場所などの詳細については、広報かつしかや葛飾区ホームページでお知らせします。

皆さまのご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ】

葛飾区リサイクル清掃課 ごみ減量推進係 TEL.03-5654-8273



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
ロー(Ree)ちゃん



もったいない! 食品ロスを減らそう! ~かぼちゃ~



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「かぼちゃ」についてご紹介します。

かぼちゃの保存法とワタの利用

かぼちゃは、夏の野菜ですが冷蔵庫の無い時代から冬至に食べることができていた、保存しやすい野菜です。丸のままの状態では風通しの良い冷暗所に置いておきます。暑い時期には冷蔵庫内で保存します。

カットしたかぼちゃは傷みが早くなります。特に水分の多いワタの部分から腐敗が進みます。使い切れない場合は、ワタの部分を外して保存しましょう。



かぼちゃの種を守っている「ワタ」は捨てられることが多い部分ですが、豊富な栄養素が含まれています。水分が多く保存には適さないため、鮮度が良いうちに調理しましょう。ワタは種ごと実から外してから種を取ります。

今回は、かぼちゃのワタを利用したレシピをご紹介します。



かぼちゃのワタの部分

かぼちゃのワタの酢の物 (3~4人分)

材料	分量
かぼちゃのワタ	1/2個分
きゅうり	1本
酢	50ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
出汁	20ml



作り方

- 1 きゅうりは好みの大きさにカットし、軽く塩(分量外)をふり、水分を絞ります。
- 2 かぼちゃのワタは1分程度ゆがいてから、水気を切ります。
- 3 調味料(酢、砂糖、塩、出汁)を合わせて、ワタときゅうりを浸けたらできあがりです。

かぼチャウダー (4人分)

材料	分量
かぼちゃのワタ	1/2個分
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	2枚
じゃがいも	中1個
人参	中1/2個
バター	20g
小麦粉	大さじ2
ブイヨン	400ml
牛乳	300ml
塩	適量



作り方

- 1 かぼちゃのワタは下茹でして、水気を切ります。
- 2 材料を1cm角程度の大きさにカットします。
- 3 バターでベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎに透明感が出たら、人参・ジャガイモの順に加えて炒めます。
- 4 火から外して小麦粉を加えて混ぜ、弱火で30秒程度炒めます。
- 5 ブイヨンを加え10分程度煮たら、カットしたかぼちゃのワタを加えて更に5分程度煮ます。
- 6 牛乳を加えて塩で味を調えたらできあがりです。



Eco エコフェスタ 2018を開催しました

7月1日(日)に「**ECOエコフェスタ2018**」を開催しました。

ECOエコフェスタは、リユース家具の無料提供やエコ工作体験コーナーなど、子どもから大人まで、楽しくごみ減量や「3R」について学べるイベントです。

当日は天候にも恵まれ、たくさんの方にご来場いただきました。

今後も、かつしかエコライフプラザでは、ごみの減量につながるイベントや講座を開催します。かつしかエコライフプラザをぜひご利用ください。

エコ工作・体験コーナー



さき織り体験♪



エコ手芸体験♪



エコマグネット作り♪



端材で作る
モザイクタイル♪

ベビー服とマタニティ服の交換会

『捨てるのはもったいない』、『ベビー服や子ども服は着る期間が短いから新しく買うのはもったいない』という方々が、思い入れのあるベビー服やマタニティ服の交換を行いました。



フードドライブにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



フードドライブ♪



リユース家具の無料提供は、今年も大盛況でした♪

他にもイベント盛りだくさん



りーちゃんも遊びに来てくれました♪

エコライフプラザ 9～11月の予定

☆エコ手芸「くるみボタンのヘアゴム作り」☆

着なくなった洋服やハンカチ等の布きれを使って、くるみボタンのヘアゴムを作ります。

日時：10月22日(月)

①10:00～10:40 ②10:50～11:30

申込み：往復はがきにて(締切10月1日(月)必着)

広報かつしか【9月15日号掲載】

☆さき織り布でポシェット作り(全2回)☆

織り機で織った布を使用し、ポシェットを作ります。

日時：①11月14日(水)13:00～16:00(織り)

12月 5日(水)13:00～17:00(縫製)

②11月15日(木)13:00～16:00(織り)

12月 6日(木)13:00～17:00(縫製)

申込み：往復はがきにて(締切10月29日(月)必着)

広報かつしか【10月15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
9/16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22
23	24	25	26	27 休館日	28	29
30	10/1	2	3	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5	6
7	8	9	10	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12	13
14	15	16	17	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19	20
21	22 ★エコ手芸 「くるみボタンのヘアゴム作り」	23	24	25 休館日	26	27
28	29	30	31	11/1 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 ★「さき織り布でポシェット作り」① (織り)	15 ★「さき織り布でポシェット作り」② (織り)	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17

「ごみ減量・清掃フェアかつしか」を開催します!!

開催日時：平成30年11月4日(日)10時～14時

開催場所：葛飾清掃工場(水元1-20-1)

普段は見る事ができない清掃工場内の見学や、フリーマーケット、体験コーナーなど、ごみの減量やリサイクル、清掃の仕事について楽しく学べるイベントがたくさんあります!

イベントの詳細は、今後発行予定の広報かつしかや葛飾区ホームページでお知らせいたします。

