

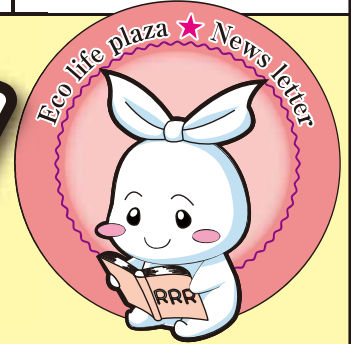
〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課
TEL.03-5654-8273

エコライフプラザ通信

vol.45

もったいない! 食品ロスを減らそう!

～タケノコ編～



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「生タケノコ」です♪

春の香を堪能でき、美肌メリットも得られます

タケノコは、竹の若芽の総称です。70種類ほどある竹の中で食用はモウソウチク・マダケ・ハチクなど、ほんの数種類です。旬のタケノコには以下のような効用があります。



- (1) **便秘解消** → 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含んでいます。腸内を刺激して腸のぜんどう運動を助けてくれます。
- (2) **ダイエット** → 超低カロリーながら、歯ごたえや食べごたえが抜群で、ダイエットにぴったりです。カリウム・ビタミンB1・ビタミンB6が含まれ、むくみが気になる時もおすすめです。
- (3) **疲労回復** → チロシン・グルタミン酸などのさまざまなアミノ酸が含まれており、気分をアップしてくれます。

かつしかルール をご存じですか?

★平成30年度のかつしかルール★

- ◎生ごみの減量(生ごみの水きり、食材の使いきり、食べきり)
- ◎雑紙(ざつがみ)の分別

ほんの少しのひと工夫!

- ①生ごみは、捨てる前にギュッと**水きり**して、10%の減量効果
- ②食材は必要な分だけ買い、冷凍できる食材は下処理して冷凍保存し、**使いきり**
- ③アレンジレシピに挑戦して、残った料理もおいしく**食べきり**
- ④ティッシュBOXやチラシ、お菓子の箱や紙袋など、資源の日に出せばリサイクルできる紙類(段ボール、新聞、雑誌、本、紙パックを除く)を**雑紙(ざつがみ)として分別**

リーちゃんとごみのダイエット!

2020年度までに、区民1人1日当たりの家庭ごみ量を450gまで減らそう!
(2017年度は501gでした)

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

紙袋、はがき封筒、ティッシュBOX、包装紙、紙袋、カレンダー、コピー用紙、チラシ



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～生タケノコ～



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「**生タケノコ**」についてご紹介します。

タケノコの下処理方法

皮付きのタケノコが出回る季節となりました。タケノコは、取ってから時間が経つほど、えぐみが増していきます。下茹でする際は、先端に切込みを入れたタケノコを、米ぬか・唐辛子と一緒に、火にかけてやわらかくなるまで茹でるのが一般的ですが、米ぬかがない場合は米の研ぎ汁でも代用できますし、唐辛子も必須ではありません。とにかくなるべく早く下茹ですることをおすすめします。

タケノコの根元を食べやすくするレシピ

皮付きのまま下茹でしたタケノコは、香り高く、やわらかく食べることができます。しかし、根元の方は繊維が密になっているため、硬さが残っている場合があります。そこで、根元でもおいしく食べられるレシピをご紹介します。

タケノコ入り蓮根餅 (8個)



材料	分量
タケノコ (根元の方)	200g
蓮根	200g
片栗粉	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

- 作り方**
- 1 タケノコと蓮根をおろし金ですりおろし、軽く水気を絞ります。
 - 2 片栗粉と薄口醤油を混ぜます。
 - 3 8等分にして形を整えます。
 - 4 フライパンに適量の油(分量外)を敷き、3を入れて弱火で焼きます。
 - 5 濃口醤油と砂糖を加えて、煮詰めて絡めたらできあがりです。

タケノコがんもどきの若竹煮 (4人分)



材料	分量
タケノコ (根元の方)	110g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
人参	20g
しいたけ	1個
薄口醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
タケノコ穂先	1/2本分
わかめ	60g
出汁	200ml
薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々

調味料①

調味料②

- 作り方**
- 1 タケノコの根元の方を、おろし金ですりおろします。豆腐は重石をして、水気を30%程度抜いておきます。
 - 2 わかめは、適宜カットして漏通しておきます。
 - 3 1を混ぜ合わせ、細かく刻んだ人参としいたけを混ぜ、調味料①を加えます。
 - 4 8等分にして160℃の油で5分程揚げます。
 - 5 出汁に調味料②を加え、4と穂先を弱火で3分程度煮ます。
 - 6 わかめを加えて温まったら盛り付けてできあがりです。

memo

Q. どうして米ぬかで下茹でするの？
A. タケノコから水に溶けだしたアクをぬかが吸着するからです。

使わなくなったけど捨てるにはもったいない物を、新たに自分だけのオリジナル製品に生まれ変わらせる、とってもエコな講座です。



人気講座の一例です!

かつしか

エコライフプラザの

講座紹介

布ぞうり

不用になった木綿の布を裂き、足にやさしい室内履きぞうりに!

- *作り方を覚えると、ご家庭でも作れます。
- *材料はこちらでご用意いたします。



着なくなった着物をほどき、流行のブラウスやワイドパンツに!

着物リフォーム



- *簡単な型紙を使い、ミシンで縫製します。
- *身幅や着丈など、アレンジもできます。

さき織り

不用になった布を裂いて織り機で織り、バッグやコースターに!

- *裂く布により、いろいろな表情を見せる織物です。
- *経験者のための織りのみ講座もあります。
- *夏休み小学生向け講座もあります。



新聞紙のカラー印刷部分をちぎって、季節のお花などのメッセージカード作り!

ちぎり絵



- *材料はこちらでご用意いたします。
- *夏休み小学生向け講座もあります。

エコ手芸 (保育付き講座)

ご家庭に余っているボタンや布・リボンを使い、かわいい小物作り!

ママがそばにいるから安心して遊んでいます。

- *保育士がいる保育付講座です。
- *短時間で、小さなお子さん連れのお母さんも気軽に受講できます。



骨の折れた傘の布をはずして雨除けのバッグカバーに!

古傘から バッグカバー 作り



- *骨を外し、簡単な型紙に合わせて縫うだけで作れます。
- *お気に入りの傘が再びよみがえります。

