

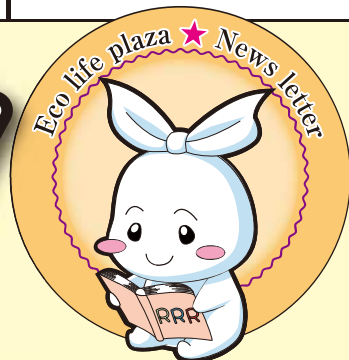
エコライフプラザ通信

vol.51

〒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!

～小松菜編～



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、
掲載しています。今回は「小松菜」です♪

小松菜について

【名前の由来】

江戸時代、八代将軍吉宗公が鷹狩りに行った際、小松川(現在の江戸川区)にある香取神社に立ち寄りました。その際、お餅が入った澄まし汁に、村で採れた青菜を入れて差し上げたところ、おいしいと大変気に入られました。まだ名前のなかった青菜に、将軍は土地の名を取って「小松菜」と名付けられたそうです。(五代将軍綱吉が名付けたという説もあり)

【小松菜の栄養】

アブラナ科の冬野菜、小松菜は、ビタミンCや鉄分を多く含んでいるほか、非常に多くカロテンを含んでいます。カロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に役立っています。呼吸器系等を守る働きもあります。ミネラルではカルシウム含有量は牛乳よりも高く、水溶性のものが多いため、女性やお子さんにお勧めです。

【選ぶポイント】

葉の緑が濃く、鮮やかでシャキッと元気なもの、厚みがあるもの、あまり背が高くないものがおいしいそうです。

昔から江戸っ子に食べられてきた小松菜は、東京のお雑煮の具には欠かせないとのこと。現在、葛飾区内では年間を通して栽培されており、収穫量は都内でもトップクラスです。「葛飾元気野菜」として区内各地に直売所があります。ほうれん草よりアクが少なく使いやすいので、おひたしなどで栄養を簡単に摂取できます。さっと作れるおひたしに、油揚げやジャコ、卵、ベーコンなどをプラス1品するだけで、献立の幅も栄養価もぐんと広がります。

◆フードドライブにご協力ください◆

「フードドライブ」とは、家庭で余っている食材を持ち寄り、地域の福祉団体や子ども食堂などの施設にお送りするボランティア活動です。これまで葛飾区主催、または地域の団体が実施主体で区が支援した「フードドライブ」は、毎年実績を伸ばし、食品ロス削減にも貢献しています。「フードドライブ」について詳しく知りたい、実施してみたい、という方は、リサイクル清掃課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 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！～小松菜～

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「小松菜」についてご紹介します。

小松菜の下処理の仕方と保存方法

小松菜の株元には砂が入っていることが多く、やや硬いこともあって捨ててしまうことが多いのではないのでしょうか。しかし、一工夫することで廃棄を減らすことができます。



- ①株元に十字に2cmほど切込みを入れ、ボウルに水を入れ、よく振って砂を取り除きます。
- ②茎の方だけをまず30秒ほど茹でます。更に全体を30秒ほど茹でて冷水にとります。下茹でをしない場合には、葉と茎を分けて茎から加熱をすると株元に近い部分の硬さが気にならなくなります。

葉物野菜の小松菜は、鮮度の低下が早い食品です。すぐに使いきれない場合は冷凍することを考えてみてください。下茹でしたものをカットして冷凍しておくとし使い勝手がいいです。



小松菜のスパニッシュオムレツ (4人分)

材料	分量
卵	3個
小松菜	1/2束
コースハム	4枚
塩	少々
油	小さじ2

- 1 小松菜は下茹でし、水気を切って適宜カットしておきます。ハムも適当な大きさにカットしておきます。
- 2 卵を割りほぐし、1と塩を加えて混ぜます。
- 3 20cm程度のフッ素樹脂加工のフライパンに油を敷いて中火にかけます。
- 4 2を入れて混ぜながら加熱します。卵が半熟状になったら弱火にして表面を固めます。おいしそうな焼き色がついたらひっくり返し、反対側を2分ほど焼いたら出来上がりです。

作り方



小松菜の中華風炒め (2人分)

材料	分量
小松菜	1/2束
ニンニク	1片
油	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々
うま味調味料	少々
胡椒	少々

調味料①

- 1 小松菜を水洗いし、適宜カットして茎と葉に分けておきます。
- 2 みじん切りにしたニンニクを油で炒めます。ニンニクがわずかに色づくくらいで小松菜の茎を加えて炒めます。
- 3 小松菜の葉と酒を加えて火を通したら、調味料①で味付けをして出来上がりです。

作り方



♥ベビー・子ども服&マタニティ服交換会♥

～ 服と幸せのシェア ～ を行っています

地域のみなさんでご家庭に眠っている物をリユースし、
ごみを減らしていきましょう！！



着なくなったけど、もったいないから誰かに差し上げたい、と思うマタニティ服や、ベビー・子ども服、成長して使わなくなった紙おむつなどを持ち寄り、他の参加者の持ってきた品物と交換します。寄付をしてくださる方も大歓迎です。

対 象…………… 区内在住・在勤で交換品を持参できる方、出産を控えている方

持ち込み…………… 1点以上

持ち帰り…………… 1人最大5点まで（出産を控えている方は交換品がなくても持ち帰りできます）

取扱い可能な品物…… マタニティ服、ベビー・子ども服（50～120cmまで）
ベビー・子ども靴（18cmまで）
ベビー用品（紙おむつ・抱っこひも・雑貨など）



ベビー肌着、子どもの季節の洋服、マタニティ服などは、着る期間が短いわりに、なかなか捨てられないもの。購入するのはもったいない、リユース品を探している、という方にお譲りしましょう！

どこの会場でもたくさん寄付をしてくださったり、ご家族連れ、お友達連れで楽しそうに品物を選んでいる姿が見られます。

【今年度交換会を開催した会場】

6月 1日（土）新水元児童館

9月 23日（月）健康プラザかつしか

12月 7日（土）東奥戸児童館

来年度も開催予定です。広報等をご確認の上、ぜひお近くの会場へお越しください。



※ 他の方に譲れるように汚れやシミ、破れなどないものをお願いします。
※ 新品以外の衣類は、必ずお洗濯をしてから出してください。

お問い合わせ先

葛飾区環境部リサイクル清掃課 ☎03-5654-8273



エコライフプラザ 3月～5月の予定

「布ぞうり講座」

不用になった布を使用し、オリジナルの室内履き布ぞうりを作ります。1度履いたらやみつきです。



日 時：4月6日(月)10:00～15:00

昼食休憩(12:00～13:00)

申込み：往復はがきにてリサイクル清掃課まで

【締切3月23日(月)必着】

詳細は広報かつしか【3月5日号掲載】

「さき織り(織りのみ)講座」

不用になった布を裂き、織り機でさき織り布を織ります。織った布でご家庭で好きなものを作れます。ミシンは使用しません。初心者の方もOKです。



日 時：4月8日(水) ① 13:00～14:30

② 14:30～16:00

4月9日(木) ③ 13:00～14:30

④ 14:30～16:00

※各回同じ内容です。

☆4月9日(木)は保育付です。

申込み：往復はがきにてリサイクル清掃課まで

【締切3月23日(月)必着】

詳細は広報かつしか【3月5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

エコ手芸「ロゼット作り講座」

ご家庭にあるリボン・はぎれ・写真などで、自分だけのロゼット(ワッペン)を作ります。工夫次第でアレンジができます。保育付講座です。小さなお子さん連れでどうぞ。



日 時：5月14日(木) ①10:00～②11:00～

申込み：電話にてリサイクル清掃課まで

4月7日(火)9:00～(先着順)

03-5654-8273

詳細は広報かつしか【4月15日号掲載予定】

【臨時休館日のお知らせ】

◎ エコライフプラザは

5月20日(水)～5月31日(日)

臨時休館いたします。



よろしくお願
いいたします!



展示学習コーナーと喫茶コーナー(タッセル)は新型コロナウイルス感染予防対策のため、3月31日まで閉鎖しております。家具・日用不用品コーナーは通常通り営業いたします。

日	月	火	水	木	金	土
3/15	16	17	18	19 家具・日用不用品 休業	20 春分の日	21
22	23	24	25	26 休館日	27	28
29	30	31	4/1	2 家具・日用不用品 喫茶休業	3 家具・日用不用品 喫茶休業	4
5	6 ★布ぞうり講座 10:00～15:00	7	8 ★さき織り (織りのみ)講座 ①13:00～②14:30～	9 ★さき織り (織りのみ)講座 ③13:00～④14:30～	10	11
12	13	14	15	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17	18
19	20	21	22	23 休館日	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30 家具・日用不用品 喫茶休業	5/1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 家具・日用不用品 喫茶休業	8 家具・日用不用品 喫茶休業	9
10	11	12	13	14 ★ロゼット作り講座 ①10:00～②11:00～	15	16