

〒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.54

もったいない! 食品ロスを減らそう!

～海苔編～

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「海苔」を使ったメニューなどをご紹介します。詳しくは、2ページ目をご覧ください。



海苔に含まれる栄養成分と効用

◆海苔の語源や保存方法は?

海苔の語源とは「ぬらぬら・ぬるぬるしたもの」という意味から生まれた言葉で、縄文時代に魚や貝と同じように食べられていましたが、江戸時代に海苔の養殖が始まり一般的に広まったとされています。

保存するときは容器から出したらなるべく戻さず、乾燥した状態を保つことが大切です。湿気った海苔は再び元の状態へは戻りません。傷んでいないようであれば、佃煮などに作りかえると良いです。



◆海苔はビタミン、ミネラルが豊富!

海苔はビタミンA、ビタミンB₁、ミネラル、ビタミンB₂、ビタミンC、葉酸などを多く含みます。ビタミンAは、髪や視力の維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。ビタミンB₁はごはんをエネルギーにかえるのに必要な栄養素であるためおにぎりや海苔巻きは合性が高いです。ビタミンCはシミを防ぐ効果があります。また、普通のビタミンCは熱に弱いのですが、海苔のビタミンCは熱に強いのが特徴です。ミネラルはカルシウム、ヨード鉄などが豊富です。葉酸と鉄は貧血予防になります。

10月16日は「世界食糧デー」です!

毎年10月16日は「世界食糧デー」です。日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が年間約612万トン※1も廃棄されています。家庭での「食品ロス」を減らすために、食材の使いきり、食べきりが大切です。

※1 農林水産省「食品ロス量(平成29年度推計値)」より



葛飾区リサイクル清掃課
01100 (e) (c) ちやん

お問い合わせ先 ▶ 葛飾区リサイクル清掃課 ☎(03-5654-8273)



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～海苔～

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、掲載します。今回は「海苔」についてご紹介します。

海苔の活用方法

海苔は古くから日本人に食べられていた食材のひとつです。そのためか贈答用に利用されることも多く、中々使い切れずに、気がついたら賞味期限が切れていた、という声もよく聞かれます。今回は、日常の食事に積極的に取り入れられるようなレシピをご提案します。

海苔の佃煮

材料	分量
焼海苔	2枚
水	200ml
濃口醤油	25g
砂糖	30g
旨味調味料	少々

作り方

- 1 鍋にちぎった海苔と水を入れ火にかけて、よく混ぜます。
- 2 調味料を加えて、汁気がなくなるくらいまで火にかけて冷ましたら出来上がりです。

※冷蔵庫で5日～1週間程度保存可能です。



ご飯のおかずだけでなく、マヨネーズと混ぜてトーストに塗って焼いたり、わさびを加えて野菜のディップにしてもおいしく食べられます。

鶏の磯辺焼き

(4人分)

材料	分量
焼海苔	1枚
鶏ひき肉	350g
濃口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
玉葱	少々

作り方

- 1 海苔は1/4の大きさにカットします。
- 2 鶏ひき肉、醤油、砂糖をよく混ぜ、みじん切りにした玉葱を合わせます。
- 3 2を4等分にして海苔の上に広げます。
- 4 グリルで肉の面を上にして2分ほど焼き、表面の色が変わったらタレを塗ります。
- 5 1分ほど焼いたら再度タレを塗り、また1分ほど焼きます。
- 6 ひっくり返して、海苔の面にも同様にタレを塗りながら焼いていきます。
- 7 タレを塗り終わり、表面がやや乾いたら焼き上がりです。適宜カットして盛り付けたら出来上がりです。



7月18・25日開催♪

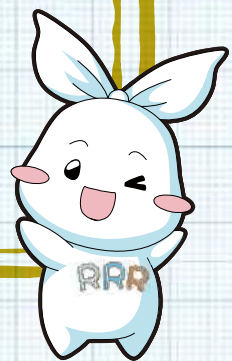
夏の子ども向け工作講座を開催しました♪

7月18・25日(土)に「夏の子ども向け工作講座」を開催しました。
たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました！



18日
の
様子

25日
の
様子



おとけしんせいのりやさん

他にもたくさんイベントを行っています♪

新聞紙でちぎり絵 うちわ作りやペン立て、リサイクル消しゴム工作など、親子で楽しくごみ減量や「3R」について学べる講座を開催しました。

今年もたくさんの方にご来場いただきました。ありがとうございました♪

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。ぜひご利用ください！

エコライフプラザ 9月～10月の予定

☆かつしか3Rサポーターの会企画☆

「エコ工作体験」

日 時：9月16日(水)15:00～17:00
 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【9月5日号掲載予定】

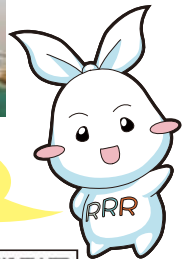
「布ぞうり作り教室」

日 時：9月28日(月)
 ①10:00～15:00 (1時間休憩あり)
 申込み：9月17日(木)9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【9月15日号掲載予定】



「さき織り(織りのみ)講座」

さき織り経験者の方の講座です。織りあがったさき織り布を利用し、ご家庭でお好きなものが作れます。(ミシン使用なし)
 日 時：10月14日(水) ①13:00～14:30
 ②14:30～16:00
 10月15日(木) ①13:00～14:30
 ②14:30～16:00
 申込み：9月28日(月)午前9時から電話受付(先着順)
 詳細は広報かつしか【9月25日号掲載予定】



ぜひ、来てね♪

★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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や延期をする場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
8/30	31	9/1	2	3 家具・日用不用品 喫茶休業	4	5
6	7	8	9	10 家具・日用不用品 喫茶休業	11	12
13	14	15	16 ★エコ工作体験	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 ★布ぞうり教室	29	30	10/1 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 ★さき織り講座	15 ★さき織り講座	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17
18	19	20	21	22 休館日	23	24
25	26	27	28	29 家具・日用不用品 喫茶休業	30	31