

もったいない！ 食品ロスを減らそう！



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、連載します。

今回は「ブロッコリー」です♪

ブロッコリーは、栄養がたっぷりの野菜で、旬の時期は11月から3月頃です。

～ブロッコリーの栄養面での特徴～

【ビタミンCがレモンより多い】

疲労回復、風邪の予防、老化防止、美肌、ダイエットに効果があります。

【カロテンが豊富】

抗酸化作用があります。

【食物繊維が豊富】

腸内環境を整え、便秘などの予防につながります。

～ブロッコリーの栄養を逃さない調理法～

★電子レンジで加熱すると、ゆでるよりも多くのビタミンCを摂取することができます。

小房にわけて耐熱皿に並べ、水大さじ1をふって、ふんわりとラップをかけます。電子レンジ600Wで2～3分お好みの加減になるまで加熱します。

★捨ててしまいがちな太い茎の部分も食べることができます。食べやすい大きさの棒状や角切りにして炒め物やスープに加えたり、ゆでて和え物にしたりするのもおすすめです。

リサイクル清掃課では、一般社団法人全国清涼飲料連合会と協働し、ペットボトル等を回収するリサイクルステーションを設置して、区役所をご利用の方がどの程度、ペットボトル、キャップ、ラベルを分別していただけるのかを実証実験しました。

資源循環型社会の実現のため、皆様も分別にご協力ください。

★設置期間★

令和3年8月2日（月）から

令和3年9月3日（金）まで

★設置場所★

葛飾区役所1階 正面玄関階段横

★結果★

ペットボトル・キャップ・ラベルの3分別の達成率は90%台で、高い結果となりました。（8月26日時点）皆様ご協力ありがとうございました。





もったいない！ 食品ロスを減らそう！～ブロッコリー～

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「ブロッコリー」についてご紹介します。

ブロッコリーのよく食べられる部分は「花蕾（からい）」と呼ばれる蕾です。他の部位は茎とそこからでている細い茎や葉ですが、周囲の繊維が強いため、硬くて食べにくいことから工夫が必要です。今回は特に太い茎の部分を一度下茹でしてから青臭さを抜き、すりおろすことで、硬さを気にならないよう使用方法とレシピをご紹介します。



丸々ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ (4人分)

作り方



材料	分量
スパゲッティ	400g
ブロッコリー	小1房(350g)
ベーコン	120g
ミニトマト	16個(160g)
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	50ml
塩	適量

- 1 ブロッコリーを上の写真のように蕾、太い茎、細い茎に分けます。太い茎は縦に半分にし、蕾は一口大にします。太い茎と細い茎は5分程度、蕾は2分程度塩ゆでし、冷水で冷めます。太い茎はすりおろし、細い茎は5mm程度に小口切りにします。
- 2 オリーブオイルでみじん切りにしたにんにく、短冊にしたベーコン、すりおろしたブロッコリーを弱火で炒めます。
- 3 下茹でした蕾と小口切りにした細い茎、半分に切ったミニトマトを加え中火でさっと炒めます。
- 4 別鍋でスパゲッティを標準時間より1分短くゆでます。ゆで終わる1分前にゆで汁200mlを炒めた具の方に入れて弱火で煮ます。
- 5 スパゲッティと具材を合わせ弱火にかけながら塩で味を調べ、麺がちょうどよい硬さになったら盛り付けて出来上がりです。

チキンソテー ブロッコリーソース (4人分)

作り方



材料	分量
鶏もも肉	2枚(500g)
ブロッコリー茎	1房分(130g)
玉葱	1/2個 (100g)
マッシュルーム	2個
油	小さじ1
塩	適量

- 1 太い茎を縦半分に切り5分ほど茹でて冷まし、すりおろしておきます。玉ねぎはみじん切りに、マッシュルームは3mmにスライスしておきます。
- 2 鶏肉に塩を振り、フライパンに油小さじ1を引いて焼きます。鶏肉にほぼ火が通ったら身側を下にして、火を切ったフライパンの上で1分ほど休ませます。
- 3 鶏肉を焼いたフライパンで1の材料を少し色付くまで炒めます。焼いた鶏肉を切ったときに出る肉汁を加えて、塩で味を整えたら出来上がりです。

硬くて食べにくい部分も工夫することで、美味しく食べられますよ。



食べきり・使いきりメニューコンテスト結果発表

審査：東京聖栄大学及び東京聖栄大学附属調理師専門学校



最優秀賞



「野菜たっぷり
油揚げ煮」
クックネーム：みーさん

【食べきり・使いきりポイント】
ブロッコリー、キャベツの芯も捨てずに使ったこと。
もやしは低価格で買えるので利用したこと。

◆材料・分量

ブロッコリーの芯	}	100g
人参		
もやし		
キャベツの芯		
豚ひき肉		100g
油揚げ		2枚
しょうゆ		大さじ2
みりん		大さじ2
だし汁		100ml



- 1 野菜（ブロッコリー、人参、もやし、キャベツ）をみじん切りにする
- 2 豚ひき肉と、1をよく混ぜて、半分に切った油揚げの中につめる
- 3 鍋に調味料（しょうゆ、みりん、だし汁）を入れて10分程煮る
- 4 お皿に入れて完成

優秀賞



「野菜の皮のうま塩きんぴら」
（クックネーム：なみあママ）



「大根と人参の皮を使ったピザ風スナック」
（佐藤 智怜子）

リーちゃん賞



「大根の葉ギョウザ」
（クックネームはらべこあおむし）



「大根の皮と人参の皮の
韓国風きんぴら」
楢島 陽子



「野菜だけのポタージュスープ」
西江 秀子



「アレッタもち」
砂原保育園



「ブロッコリーのしんと
たまごの梅マヨサラダ」
（クックネーム：Tsuzu）



「パン耳ピザ」
堀内 亜樹



「豚肉の出汁香るたまごスープ」
（クックネーム：まきちゃん）



エコライフプラザ11月～12月の予定

★ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、施設の利用時間の変更や休業、講座が中止・延期となる場合があります。

☆ 布ぞうり作り ☆

日 時：11月15日（月）
10：00～15：00

申込み：電子申請または往復はがきにて（多数抽選）
※締切10月29日（金）必着



★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



日	月	火	水	木	金	土
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
			文化の日	家具・日用不用品 喫茶休業		
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
				家具・日用不用品 喫茶休業		
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
	布ぞうり作り			家具・日用不用品 喫茶休業		
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
		勤労感謝の日		休館日		
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
				家具・日用不用品 喫茶休業		
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
				家具・日用不用品 喫茶休業		
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
				家具・日用不用品 喫茶休業		
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
				休館日		
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
			日用不用品 喫茶休業	日用不用品 喫茶休業	展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業

年末年始の 営業日について	年末年始のお休み	12月							1月				
		25日 (土)	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)
	エコトレーニングルーム（展示学習コーナー）							休	休	休	休		
	リユース家具展示・販売コーナー							休	休	休	休		
	日用品不用品販売コーナー（ゆず屋）							休	休	休	休	休	
	喫茶コーナー（タッセル）							休	休	休	休	休	

この印刷物は、読み終わりましたら、印刷用の紙にリサイクルできます。