

## 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「きゅうり」です♪

きゅうりは「涼」をもたらす野菜の代表で、旬の時期は6月から9月です。



### ～きゅうりに含まれる栄養素～

#### 【きゅうりの栄養素（100gあたり）】

きゅうりは約95%が水分で、エネルギー量も13Kcalと低カロリーの食品です。きゅうりは栄養がない野菜と思われがちですが、次のような栄養成分が含まれ、その効果が期待できます。

○カリウム・・・200mg

○ビタミンC・・・14mg

○β-カロテン・・・330 μg

食感がよく、夏野菜として親しまれているきゅうりを色々な料理で用いることでカリウムやビタミンCの補給になります。きゅうりに含まれているβ-カロテンは、油を使って軽く炒めればその吸収力もアップします。

## 不用品交換情報をご利用ください！

ご家庭で使わなくなった家具や電化製品、日用品など、捨てるにはもったいない物の処分にお困りではないでしょうか。区ではそのようなまだ使える物を譲りたい方や、品物を譲ってほしい方の情報提供を行い、不用品を他の方に譲って繰り返し利用する「再使用(リユース)」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。詳しくは葛飾区ホームページをご覧ください。



▲不用品交換情報 HP



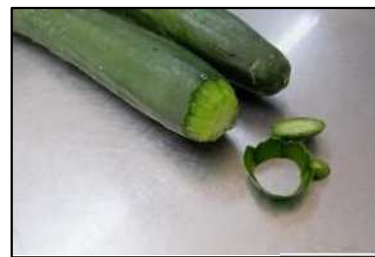
# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～きゅうり～

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「きゅうり」についてご紹介します。

きゅうりはもともと廃棄部が少ない食材ですが、両端の落とし方を工夫することでさらに少なくすることができます。右の写真のようにヘタはなるべく薄く切り落とし、皮の硬さが気になるようであれば、その部分だけ薄く剥けば問題なく食べることができます。

保存方法としては、漬物にするのが一般的に広まっているので、今回は「一度にたくさん食べられる調理法」をご紹介します。



## 豚肉ときゅうりの豆板醤炒め

(2人分)

作り方



| 材料      | 分量       |
|---------|----------|
| 豚肉こまぎれ  | 160g     |
| きゅうり    | 2本       |
| 長ねぎ     | 1本       |
| しょうが    | 小さじ1     |
| にんにく    | 小さじ1     |
| 豆板醤     | 小さじ1/4～1 |
| 油       | 小さじ2     |
| 酒       | 大さじ1     |
| 醤油      | 大さじ1     |
| 砂糖      | 大さじ1/2   |
| 酢       | 大さじ1/2   |
| 水       | 大さじ1     |
| ガラスープの素 | 小さじ1     |
| 片栗粉     | 小さじ1/2   |
| ごま油     | 小さじ1     |

調味料A

調味料B

- 1 きゅうりはなるべく繊維を断ち切らないように、4cm程度の長さにして、4mm程度の厚さにカットします。長ねぎも適宜カットし、しょうがとにんにくはみじん切り、又はすりおろしにします。
- 2 きゅうりはさっと塩ゆでしてざるにあげ、残ったお湯で豚肉を色が変わるまで下茹でします。
- 3 油小さじ2で調味料A（辛さの好みで豆板醤は加減してください）を弱火でじっくりと香りがたつまで炒め、長ねぎを入れて中火で炒めます。
- 4 長ねぎがしんなりしたら、下茹でしたきゅうりと豚肉を加えて全体をなじませ、よく混ぜた調味料Bを加えて絡めながら炒めます。
- 5 仕上げにごま油を回しかけたら出来上がりです。

いつもの食べ方以外にも、一度にたくさん食べられる調理法などで工夫をすることで、食品ロスを減らすことにも繋がるね。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー（Ree）ちゃん

## きゅうりのすりおろしソース

作り方



| 材料      | 分量     |
|---------|--------|
| きゅうり    | 1本     |
| オリーブオイル | 大さじ1.5 |
| 醤油      | 小さじ1/2 |
| 胡椒      | 適量     |
| 塩       | 少々     |
| 砂糖      | 小さじ1/2 |

- 1 きゅうりをすりおろし、軽く水分を切ります。
- 2 ほかの調味料を加えてよく混ぜたら出来上がりです。

お肉やお魚のソテーなどのソースのほか、ドレッシング代わりに利用できます。

# 夏の子ども向け講座を開催します

今年も、かつしかエコライフプラザで「夏の子ども向け講座」を開催します！！詳細は、広報かつしか7月5日号にも掲載しています。

## エコ手芸「ペットボトルハットピン」

ペットボトルのキャップを使って、かわいいハットピンを作ります。



【日時】7月23日(土)

①午前10時～10時45分

②午前11時～11時45分

【定員】各回6人

## 端材でつくるモザイクタイル

端材のタイルを活用して、コースターを作ります。

【日時】7月23日(土)

①午前10時～10時40分②午前10時50分～11時30分

③午前11時40分～午後0時20分④午後1時30分～2時10分

⑤午後2時20分～3時

【定員】各回6人

## リサイクル消しゴム工作

シリコン製のゴムに火山灰を混ぜた、オリジナルのリサイクル消しゴムを作ります。

【日時】7月23日(土)

①午前10時～10時15分②午前10時25分～10時40分

③午前10時50分～11時05分④午前11時15分～11時30分

⑤午前11時40分～11時55分

【定員】各回6人

## バランス迷路作り

廃材や端材を利用し、ビー玉を使って遊ぶバランス迷路を作ります。

【日時】7月23日(土)・30日(土)

①午後1時～2時30分

②午後2時45分～4時15分

【定員】各回6人

【費用】保険料33円



## おがくず粘土工作「えんぴつ作り」

おがくず粘土を使ってオリジナルの鉛筆を作ります。

【日時】7月30日(土)

①午前9時30分～10時②午前10時10分～10時40分

③午前10時50分～11時20分④午前11時30分～正午

【定員】各回8人

## 新聞紙でちぎり絵 うちわ作り

新聞紙をちぎってひまわりやスイカの模様を作り、オリジナルうちわを作ります。

【日時】7月30日(土)

①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分

【定員】各回6人

## 布ぞうり作り

古布を使用した布ぞうりを作ります。

【日時】7月30日(土)

午後1時～4時15分

【定員】12人



## ペン立て作り

木材や木片、木の実などを自由に組み立て、色を塗って自分だけのペン立てを作ります。

【日時】7月30日(土)・8月4日(木)

①午前9時30分～10時15分②午前10時30分～11時15分

③午前11時30分～午後0時15分

【定員】各回5人

いずれの講座も

【会場】かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)

【申込方法】電子申請で7月12日(火)まで(申し込み多数の場合は抽選)。

【対象】区内在住の小学生

(ただし、「バランス迷路作り」「布ぞうり作り」は小学3年生以上が対象)。

【費用】無料(ただし、「バランス迷路作り」のみ、保険料33円がかかります)。

【その他】小学3年生以下は保護者同伴。



▲夏の子ども向け講座

HP



# エコライフプラザ 7月～8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。

## かつしか3Rサポーターの会企画「エコ工作体験」

3Rやごみの減量について楽しく学ぶことができる「エコ工作体験」を開催します。

**日時**

- (1) 7月20日(水) 午後3時～5時
- (2) 8月6日(土) 午前10時～正午

**申込み**

申し込みは不要です。  
当日、直接会場へお越しください。

※3面には「夏の子ども向け講座」に関する情報も掲載しております。

| 日  | 月                             | 火  | 水             | 木                                    | 金                      | 土                    |
|----|-------------------------------|----|---------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|
| 26 | 27                            | 28 | 29            | 30<br>家具・日用不用品<br>喫茶休業               | 7月 1                   | 2                    |
| 3  | 4<br>★布ぞうり教室<br>(申込みは締め切りました) | 5  | 6             | 7<br>家具・日用不用品<br>喫茶休業                | 8                      | 9                    |
| 10 | 11                            | 12 | 13            | 14<br>家具・日用不用品<br>喫茶休業               | 15                     | 16                   |
| 17 | 18<br>海の日                     | 19 | 20<br>★エコ工作体験 | 21<br>家具・日用不用品<br>喫茶休業               | 22                     | 23<br>★夏の子ども向け<br>講座 |
| 24 | 25                            | 26 | 27            | 28<br>休館日                            | 29                     | 30<br>★夏の子ども向け<br>講座 |
| 31 | 8月 1                          | 2  | 3             | 4<br>家具・日用不用品<br>・喫茶休業<br>★夏の子ども向け講座 | 5                      | 6<br>★エコ工作体験         |
| 7  | 8                             | 9  | 10            | 11<br>山の日<br>喫茶休業                    | 12<br>家具・日用不用品<br>喫茶休業 | 13                   |
| 14 | 15                            | 16 | 17            | 18<br>家具・日用不用品<br>喫茶休業               | 19                     | 20                   |
| 21 | 22                            | 23 | 24            | 25<br>休館日                            | 26                     | 27                   |
| 28 | 29                            | 30 | 31            | 9月 1<br>家具・日用不用品<br>・喫茶休業            | 2                      | 3                    |

★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



かつしかエコライフプラザ

〒124-0012 葛飾区立石 1-9-1 (立石図書館併設)

TEL : 03-3696-8225