

エコライフプラザ通信

vol.43

T124-0012
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!



～白菜編～

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、毎回連載します。今回は「白菜」です♪

美肌・ダイエット・風邪予防・便秘予防

- ◆ビタミンCは、りんごや梨の5倍！ザクロやスイカの2倍！
→シミ・そばかすを防いでくれます。
→免疫力を高めてくれるので、風邪予防に効果的。
- ◆100g食べてもカロリーたったの14kcal！
- ◆たくさん含まれる水分と食物繊維で便秘改善！
- ◆生のままサラダとして食べるのがおすすめ！
加熱調理する時は、歯ごたえが残るくらいに調理しましょう。



葛飾区立石1-9-1 かつしかエコライフプラザ
03-3696-8225

冬の子どもエコ体験と使い切りクッキングを開催します!

開催日時:平成30年12月15日(土) 10時～12時

開催場所:かつしかエコライフプラザ(葛飾区立石1-9-1)

身近なものを利用した工作体験や食材の使い切り・食べきりの大切さを学ぶ親子クッキングを開催します。詳しくは、広報かつしかでお知らせします。(クッキングは11月25日号、エコ体験は12月5日号掲載予定)



ふわふわボール



余った毛糸でふわふわボールのストラップを作ります。

割り箸風筒



使わなくなった割り箸を使って、ゴム鉄砲を作ります。

エコキャンドル



家庭で余った食用油を使って、エコキャンドルを作ります。

詳しくは裏面へ→



親子で学ぶ 使い切りクッキング 7月28日開催!

食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)のことや食べ切り・使い切りの大切さを楽しく学びました!



講師から試食メニューの野菜を使って、ごみをなるべく出さない切り方などを教わりました!



試食メニュー



小松菜としらすのおにぎり(2、3個分)

【材 料】

ごはん2合、小松菜3株、しらす大さじ2

【作り方】

- ①小松菜は根元をよく洗い細かく小口切りにして、塩を振り(分量外)軽くもむ。
- ②ごはんにしらすと、よく水気を絞った①を混ぜて塩酢を手付けおにぎりにする。

さっぱりサンラータン(2人分)

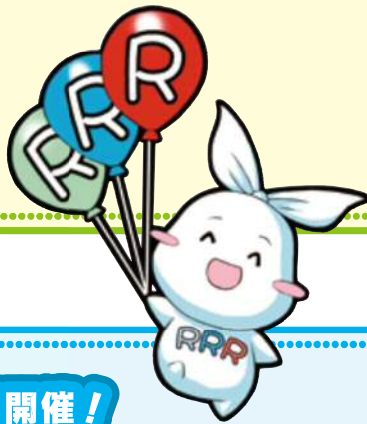
【材 料】

出汁3カップ(水3カップ、昆布10cm、煮干し5本を入れて8時間漬けたもの)、トマト2個、キャベツ1/8個、人参1/4本(皮ごと)、酢大さじ3、塩少々、ごま油大さじ1

【作り方】

- ①トマト8等分のくし型、キャベツ1.5cm幅、人参細い千切りに切る。
- ②出汁にトマトを入れ煮崩す。
- ③キャベツ、ニンジンを入れて10分煮る。
- ④酢を入れて味を見て塩、ごま油で整える。

お楽しみ
の試食
タイム



社会科見学 バスツアー 8月23日開催!

【参加者】小学生16名と保護者14名、
かつしか3R推進パートナーの会4名

エフピコ関東リサイクル工場



工場見学



エコ工作

エフピコ関東リサイクル工場では使用済みトレーが再生原料になるまでの工程を見学し、エコ工作体験も行いました。この工場ではトレーの選別作業を障害を持った方が行い、リサイクルだけでなく障害を持った方の就労支援にも力を入れ取り組んでいます。

キャンノンエコテクノパーク



工場見学



実験コーナー

キャンノンエコテクノパークは今年の2月に開設されました。プリンターに使われているトナーカートリッジのリユースとリサイクルに取り組んでいます。ここではどのように製品をリサイクルしているのかを実験装置を使って体験しました。



もったいない! 食品ロスを減らそう! ~白菜~



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「白菜」についてご紹介します。

白菜の保存法

白菜は丸のままの状態では保存性が高い野菜です。寒い季節なら、新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存すれば、冷蔵庫に入れなくても3週間程度持ちます。使う時は周りからはがします。半分や1/4にカットされた白菜を購入した場合は、ラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。



白菜はカットされても生きています。周りの葉の栄養を中心部に送ろうとしますので、カット白菜は内側から利用すると少し長持ちするようになります。

使い切ることが難しい場合は冷凍保存も考えましょう。下茹でして水気を絞った物を冷凍した方が食感をあまり損なわずに済みます。カットしておくともスープや煮物等に利用できます。みじん切りしたものであれば、生のまま冷凍してもあまり違いはありません。

焼き餃子

(約50個分)



材料	分量
冷凍みじん切り白菜	1/4個分
ニラ	1束
長葱	1/2本
生姜	1片
にんにく	1片
豚挽肉	400g
塩	ひとつまみ
うま味調味料	少々
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ2
胡麻油	大さじ1
餃子の皮	50枚

作り方

- 1 ニラ・長葱・生姜・にんにくを、粗めのみじん切りにします。白菜は解凍して、水気を絞ります。
- 2 挽肉に調味料Aを加えてざっと混ぜ、野菜を合わせます。具を皮で包みます。
- 3 フライパンに適量の油（分量外）を敷き、弱火にかけて餃子を並べます。100cc程度の水を加え中火にし、蓋をして3分程度蒸し焼きにします。
- 4 蓋を取り、残った水分を飛ばしながら焼き色を付けたらできあがりです。

冷凍することで解凍した時に水分が抜けることを利用して、塩をふらなくても水気を絞ることができるようになります。

焼き鳥の缶詰のスキヤキ風

(4人分)



材料	分量
焼き鳥の缶詰	4個
冷凍白菜	1/8個分
焼き豆腐	1/2丁
椎茸	4枚
長葱	1/2本
水	150ml
酒	150ml
醤油	70ml
砂糖	大さじ5

作り方

- 1 缶詰の焼き鳥、水、酒を鍋に入れて、火にかけて沸かします。
- 2 醤油、砂糖を加え、適宜カットした具材を加えて煮ます。白菜は、凍ったままでも構いません。
- 3 水、醤油、砂糖（分量外）で味を調節したらできあがりです。

冷凍した白菜の方が、生の白菜よりも味の染み込みが早くなります。

エコライフプラザ 11月～2019年1月の予定

★かつしか3Rサポーターの会企画

「冬の子どもエコ体験」

割り箸鉄砲、エコキャンドル、毛糸のふわふわボールを作ります。

日 時：12月15日(土)
10:00～12:00 (材料がなくなり次第終了)
申込み：不要!直接会場へお越しください。
広報かつしか【12月5日号掲載予定】

「親子で学ぶ使い切りクッキング」

食材の使い切り、食べきりについて親子で楽しく学びます。試食もあります。

日 時：12月15日(土) ①10:30～11:00
②11:30～12:00
申込み：11月27日(火)午前9時から電話受付(先着順)
広報かつしか【11月25日号掲載予定】

「エコ手芸 ロゼットワッペン作り(保育付き)」

リボン・レーステープなどで縁取り、中に写真やバッチなどを飾れるロゼットワッペンを作ります。

日 時：12月13日(木) ①10:00～10:50
②11:00～11:50
申込み：11月19日(月)午前9時から電話受付(先着順)
広報かつしか【11月15日号掲載】



★かつしか3Rサポーターの会企画

「けん玉作り」

日 時：2019年1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。
広報かつしか【12月25日号掲載予定】



★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



日	月	火	水	木	金	土
11/18	19 ★経験者向けさき織り(織りのみ) 13時～16時	20	21	22 休館日	23	24
25	26	27	28 家具・日用不用品 喫茶休業	29 家具・日用不用品 喫茶休業	30 ★着物リフォーム講座(1回目) 13時～16時	12/1
2	3	4	5 ★さき織り講座①(2回目 縫製) 13時～17時	6 ★さき織り講座②(2回目 縫製) 13時～17時	7 ★着物リフォーム講座(2回目) 13時～16時	8
9	10	11	12 家具・日用不用品 喫茶休業	13 ★ロゼット講座 10時～11時50分	14	15 ★冬の子どもエコ体験 ★親子使い切りクッキング 10時～12時
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22
23	24	25	26	27 休館日	28	29 喫茶休業
30 喫茶休業	31 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	1/1 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	2 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	3 展示学習コーナー 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 ★けん玉作り 15時～17時	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18	19

かつしか エコライフプラザ 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(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	エコトレーニングルーム(展示学習コーナー)			休				休	休	休	休	
	リユース家具展示・販売コーナー			休				休	休	休	休	
	日用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	休	