

エコライフプラザ通信

vol.55

〒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!



～白菜～

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!
→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。



かつしかルールをご存じですか?

★令和2年度のかつしかルール★

- ◎生ごみの減量(生ごみの水きり、食材の使いきり、食べきり)
- ◎雑紙(ざつがみ)の分別

ほんの少しのひと工夫!

- ①生ごみは、捨てる前にギュッと水きりして、約10%の減量効果
- ②食材は必要な分だけ買い、冷凍できる食材は下処理して冷凍保存し、**使いきり**
- ③アレンジレシピに挑戦して、残った料理もおいしく**食べきり**
- ④ティッシュの箱やチラシ、お菓子の箱や紙袋など、資源の日に出せばリサイクルできる紙類(段ボール、新聞、雑誌、本、紙パックを除く)を**雑紙(ざつがみ)として分別**



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん





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も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するので、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凍ったままで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

調味料A

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。



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

「ブロッコリーの芯の豚肉まき」

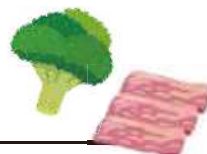
南 美紀子

最優秀賞



◆材料・分量

- ブロッコリーの芯… 1本分(約75g)
- 豚バラ肉スライス… 薄く切った芯のスライス分・8枚
- 片栗粉 …………… 適量
- 塩・こしょう …………… 少々
- 焼き肉のたれ…………… 大さじ2



◆作り方

- 1 ブロッコリーの芯を5cm程度の長さの細切りにして茹で、水気を切る
- 2 豚肉に塩・こしょうをしてから、ブロッコリーの芯を巻く
- 3 片栗粉を肉のまわりにまぶして焼く
- 4 焼き肉のたれで味付けをする

【食べきり使いきりポイント】

芯にも栄養があるので、おいしく食べたくて考えました。



「春菊の茎のきんぴら」

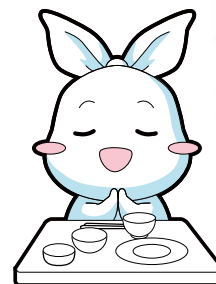
土井 蓉子



「ごろごろスープ」

(クックネーム:ペンシェフ)

優秀賞



リーちゃん賞



「キャベツの芯までロールキャベツ」

岩井田 彩美



「キャベツの芯のフライ」

相浦 優衣



「白菜とカブとしいたけの煮るだけかんたんミルクスープ」

(クックネーム:ずぼら母さん)



「御味噌漬け」

土門 美由紀



「にんじんの皮でたきこみご飯」

(クックネーム:Leon)



「1口豚ネギカツ」

藤原 千裕



「ヘルシー大根餃子」

(クックネーム:自炊番長)

(敬称略)

エコライフプラザ 11月～12月の予定

「エコ手芸(あづま袋作り)講座」

風呂敷のようなバッグで、持つと三角の形になり、コンパクトに折りたためる便利な袋を作ります。

日時：12月10日(木) ①10:00～11:50
②13:00～14:50

申込み：11月20日(金)午前9時から電話受付(先着順)

詳細は広報かつしか【11月15日号掲載予定】

「マスクケース用さき織り(織りのみ)講座」

使わなくなったはぎれ等を使い、さき織り布を織ります。織りあがったさき織り布を利用してご自宅でマスクケースを作ってみませんか。

日時：12月8日(火) ①13:00～14:30
②14:30～16:00

12月9日(水) ①13:00～14:30
②14:30～16:00

申込み：11月19日(木)午前9時から電話受付(先着順)

詳細は広報かつしか【11月15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
11/1	2	3	4	5 家具・日用不用品 喫茶休業	6	7
8	9	10	11	12 家具・日用不用品 喫茶休業 ★さき織り講座	13 ★さき織り講座	14
15	16	17	18 ★エコ工作体験	19 家具・日用不用品 喫茶休業	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26 休館日	27	28
29	30	12/1	2	3 家具・日用不用品 喫茶休業	4	5
6	7	8 ★さき織り講座	9 ★さき織り講座	10 ★エコ手芸講座 「あづま袋」作り	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12
13	14	15	16	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	29 日用不用品 喫茶休業	30 日用不用品 喫茶休業	31 家具・日用不用品 喫茶休業	1/1 元旦 家具・日用不用品 喫茶休業	2 家具・日用不用品 喫茶休業

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 (金)	26日 (土)	27日 (日)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金祝)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	
	エコトレーニングルーム(展示学習コーナー)								休業日	休業日	休業日	休業日	
	リユース家具展示・販売コーナー								休業日	休業日	休業日	休業日	
	日用不用品販売コーナー(ゆず屋)							休業日	休業日	休業日	休業日	休業日	
	喫茶コーナー(タッセル)							休業日	休業日	休業日	休業日	休業日	