

# エコライフプラザ通信

vol.56

〒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! ～カリフラワー編～



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「カリフラワー」を使ったメニューなどをご紹介します。

### カリフラワーに含まれる栄養成分と効用

#### ◆カリフラワーとブロッコリーの違いは？

ブロッコリーとカリフラワーは、同じアブラナ科の野菜でキャベツの仲間です。カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものといわれています。

栄養価の違いでは、カリフラワーにはカリウムやビタミンCが多く含まれ、ブロッコリーにはβ-カロテンや葉酸、ビタミンCが多く含まれます。ブロッコリーのほうがビタミンCの含有量は多く、カリフラワーは加熱によるビタミンCの損失が少ないとされています。

#### ◆カリフラワーは食物繊維やカリウムが豊富!

カリフラワーは食物繊維やカリウム、ビタミンCなどを多く含みます。食物繊維は不溶性の食物繊維を多く含むため、便通の改善が期待できます。カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。また、イソチオシアネートには、がんの発生を抑える効果があるといわれています。かために茹でて、サラダや炒め物、パスタに入れてもおいしいですよ。

ご家庭で不用になったモノはありませんか？

### 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、不用なものを他の方に譲って繰り返し利用する「再利用(リユース)」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。「譲ります」「譲ってください」情報は、区のホームページや区施設等でお知らせしています。

※希望する品物があった場合は、登録した方に直接連絡し、交渉してください。

申込み・問合せ▶リサイクル清掃課 TEL.03-5654-8273

葛飾区ごみ減量3R推進キャラクター  
Doreeちゃん





# もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ～カリフラワー～

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「カリフラワー」についてご紹介します。

## カリフラワーの使いきり

カリフラワーは基本的に蕾を食べることが多く、茎や葉は使用頻度が多くありません。特に葉は繊維が強く青臭いので使い方が難しいですが、下茹でして細かく刻むことで使い道が広がります。

## カリフラワーのポーランド風 (4人分)

### 作り方

材料	分量
カリフラワー	1/2個
パン粉	30g
バター	40g
塩	適量
胡椒	少々

- 1 カリフラワーを葉・茎・蕾に分け、蕾は一口大に、茎は半月切りにします。
- 2 カリフラワーを下茹でします。1%の塩水を沸かし、蕾と茎と葉をそれぞれ2分程度茹で、葉は冷水にとって冷やして水気を絞り、小口切りにします。
- 3 バターでパン粉を炒めます。黄金色になったら刻んだ葉を加えてさらに炒め、塩・胡椒で味を調えます。
- 4 耐熱皿に蕾と茎を入れて、3をのせます。トースターで3分程温めたら出来上がりです。



## カリフラワーの雲白肉風 (4人分)

### 作り方

材料	分量
カリフラワー	1/2個
豚バラ肉	400g
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1.5
胡麻油	大さじ1.5
ラー油	適量

- 1 豚肉を下茹でします。沸騰よりやや低い温度の熱湯で、スライスの場合は色が変わるまで、塊の場合は串をさして、出てくる液体が透明になるまで茹でます。
- 2 カリフラワーを葉・茎・蕾に分け、蕾は一口大に、茎は半月切りにします。
- 3 カリフラワーを下茹でします。1%の塩水を沸かし、蕾と茎と葉をそれぞれ2分程度茹で、葉は冷水にとって冷やして水気を絞り、みじん切りにします。
- 4 調味料を合わせ、みじん切りにしたにんにく・生姜・葉を加え混ぜます。
- 5 豚肉を皿に並べ、盛り付けたら出来上がりです。



# かつしかエコライフプラザの講座紹介

使わなくなったけど捨てるにはもったいない物を、新たに自分だけのオリジナル製品に生まれ変わらせる、とってもエコな講座です。

これまでの人気講座の一例です♪



## 和布でエコバッグ



不用になった木綿の布を裂き、足にやさしい室内履きぞうりに！

- \*作り方を覚えると、ご家庭でも作れます。
- \*材料はこちらでご用意いたします。

着なくなった着物をほどき、流行のエコバッグに！

- \*丈夫な作りで、リバーシブルにも使えます。
- \*お好きな装飾で、色々なアレンジもできます



## 布ぞうり

## ちぎり絵



不用になった布を細く裂いて織り機で織ります。

- \*裂く布により、いろいろな表情を見せる織物です。
- \*初心者でも楽しめる織りのみ講座もあります。

新聞紙のカラー印刷部分をちぎって、季節のお花などのメッセージカード作り！

- \*材料はこちらでご用意いたします。
- \*夏の小学生向け講座もあります。

## さき織り



骨の折れた傘の布をはずして雨除けのバッグカバーに！

- \*骨を外し、簡単な型紙に合わせてミシンで縫うだけで作れます。
- \*お気に入りの傘が再びよみがえります。

## エコ手芸



ママがそばにいるから安心して遊んでいます

## 保育付講座

子どもたちも楽しそうだね!



ご家庭に余っているボタンや布・リボンを使い、かわいい小物作り！

- \*保育士がいる保育付講座です。
- \*短時間で、小さなお子さん連れのお母さんも気軽に受講できます。

## 古傘からバッグカバー作り



# エコライフプラザ 1月～3月の予定

★新型コロナウイルスの感染拡大状況により、開館時間の変更や、講座の中止・延期となる場合があります。

## ☆エコ手芸講座☆

### 「和布でちょっと大きめエコバッグ作り」

着物をほどいた和布で、ちょっと大きめのエコバッグを作ります。材料は用意してあります。裁縫道具だけお持ちください。

日時：3月 4日(木)午後13:00～15:45

申込み：電話にてリサイクル清掃課まで

2月18日(木)9:00～【先着順】

詳細は広報かつしか【2月15日号掲載予定】

## ☆さき織り講座☆

### 「トートバッグ作り」

不用になった布を裂き、織り機でさき織り布を織り、織った布でトートバッグを作ります。ミシンを使用します。

日時：織り 3月 9日(火)①13:00～②14:30

3月10日(水)③13:00～④14:30

縫製 3月15日(月)①②13:00～16:30

3月22日(月)③④13:00～16:30

申込み：往復はがきにてリサイクル清掃課まで

2月25日(木)必着【多数抽選】

詳細は広報かつしか【2月15日号掲載予定】

## ☆かつしか3Rサポーターの会企画☆

### 「エコ工作体験」

日時：3月17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【3月5日号掲載予定】

## ☆エコ手芸講座☆

### 「あづま袋作り」

お持ちの日本手ぬぐいで、小さくたためて便利。エコバッグにもなる、あづま袋を作ります。初心者の方もOKです。

日時：3月 5日(金)① 10:00～11:40 ②13:00～14:40

申込み：電話にてリサイクル清掃課まで

2月19日(金)9:00～【先着順】

詳細は広報かつしか【2月15日号掲載予定】

## ☆使いきりクッキング講座☆

### 「集まれかつしか男子」

食材を残すことなく使いきるお弁当や、簡単おつまみの作り方など、料理に目覚めた男性にたっぷりご紹介いたします。実習はありません。女性の方の参加も大歓迎です。

開催日：3月13日(土)

講師：料理研究家 行長 万里 氏

詳細は広報かつしか【2月25日号掲載予定】

申込み・問合せ

リサイクル清掃課  
03-5654-8273

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



日	月	火	水	木	金	土
1/24	25	26	27	28 休館日	29	30
喫茶休業						
31	2/1	2	3	4 家具・日用不用品	5	6
喫茶休業						
7	8	9	10	11 建国記念日 喫茶休業	12 家具・日用不用品 喫茶休業	13
喫茶休業						
14	15	16	17	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25 休館日	26	27
28	3/1	2	3	4 ★エコ手芸 (和布でちょっと大きめ エコバッグ作り)	5 ★エコ手芸 (あづま袋作り)①②	6
			家具・日用不用品 喫茶休業			
7	8	9 ★さき織り講座 (織り)①②	10 ★さき織り講座 (織り)③④	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12	13 ★使いきりクッキング 講座
14	15 ★さき織り講座 (縫製)①②	16	17 ★エコ工作体験	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19	20 春分の日
21	22 ★さき織り講座 (縫製)③④	23	24	25 休館日	26	27