

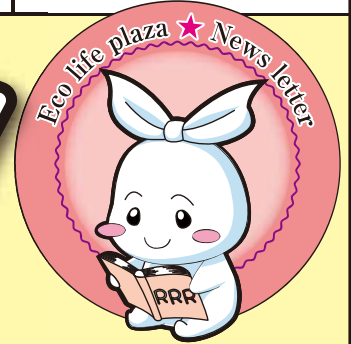
〒124-0012  
葛飾区立石 1-9-1  
かつしかエコライフプラザ  
(立石図書館併設)  
TEL.03-3696-8225  
編集・発行  
葛飾区リサイクル清掃課  
TEL.03-5654-8273

# エコライフプラザ通信

vol.45

## もったいない! 食品ロスを減らそう!

### ～タケノコ編～



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「生タケノコ」です♪

### 春の香を堪能でき、美肌メリットも得られます

タケノコは、竹の若芽の総称です。70種類ほどある竹の中で食用はモウソウチク・マダケ・ハチクなど、ほんの数種類です。旬のタケノコには以下のような効用があります。



- (1) **便秘解消** → 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含んでいます。腸内を刺激して腸のぜんどう運動を助けてくれます。
- (2) **ダイエット** → 超低カロリーながら、歯ごたえや食べごたえが抜群で、ダイエットにぴったりです。カリウム・ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>6</sub>が含まれ、むくみが気になる時もおすすめです。
- (3) **疲労回復** → チロシン・グルタミン酸などのさまざまなアミノ酸が含まれており、気分をアップしてくれます。

## かつしかルール をご存じですか?

### ★平成30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、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BOX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**

リーちゃんごみのダイエット!

2020年度までに、区民1人1日当たりの家庭ごみ量を450gまで減らそう!  
(2017年度は501gでした)

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

紙袋、はがき封筒、ティッシュBOX、包装紙、紙袋、カレンダー、コピー用紙、チラシ



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～生タケノコ～



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「**生タケノコ**」についてご紹介します。

## タケノコの下処理方法

皮付きのタケノコが出回る季節となりました。タケノコは、取ってから時間が経つほど、えぐみが増していきます。下茹でする際は、先端に切込みを入れたタケノコを、米ぬか・唐辛子と一緒に、火にかけてやわらかくなるまで茹でるのが一般的ですが、米ぬかがない場合は米の研ぎ汁でも代用できますし、唐辛子も必須ではありません。とにかくなるべく早く下茹ですることをおすすめします。

## タケノコの根元を食べやすくするレシピ

皮付きのまま下茹でしたタケノコは、香り高く、やわらかく食べることができます。しかし、根元の方は繊維が密になっているため、硬さが残っている場合があります。そこで、根元でもおいしく食べられるレシピをご紹介します。

### タケノコ入り蓮根餅 (8個)



材料	分量
タケノコ (根元の方)	200g
蓮根	200g
片栗粉	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- 1 タケノコと蓮根をおろし金ですりおろし、軽く水気を絞ります。
- 2 片栗粉と薄口醤油を混ぜます。
- 3 8等分にして形を整えます。
- 4 フライパンに適量の油(分量外)を敷き、3を入れて弱火で焼きます。
- 5 濃口醤油と砂糖を加えて、煮詰めて絡めたらできあがりです。

### タケノコがんもどきの若竹煮 (4人分)



材料	分量
タケノコ (根元の方)	110g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
人参	20g
しいたけ	1個
薄口醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
タケノコ穂先	1/2本分
わかめ	60g
出汁	200ml
薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々

調味料①

調味料②

作り方

- 1 タケノコの根元の方を、おろし金ですりおろします。豆腐は重石をして、水気を30%程度抜いておきます。
- 2 わかめは、適宜カットして漏通しておきます。
- 3 1を混ぜ合わせ、細かく刻んだ人参としいたけを混ぜ、調味料①を加えます。
- 4 8等分にして160℃の油で5分程揚げます。
- 5 出汁に調味料②を加え、4と穂先を弱火で3分程度煮ます。
- 6 わかめを加えて温まったら盛り付けてできあがりです。

#### memo

Q. どうして米ぬかで下茹でするの？  
A. タケノコから水に溶けだしたアクをぬかが吸着するからです。

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。



人気講座の一例です!

かつしか

エコライフプラザの

講座紹介

### 布ぞうり

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こき、流行のブラウスやワイドパンツに!



- \*簡単な型紙を使い、ミシンで縫製します。
- \*身幅や着丈など、アレンジもできます。

### 着物リフォーム

### さき織り

不用になった布を裂いて織り機で織り、バッグやコースターに!

- \*裂く布により、いろいろな表情を見せる織物です。
- \*経験者のための織りのみ講座もあります。
- \*夏休み小学生向け講座もあります。



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。
- \*夏休み小学生向け講座もあります。

### ちぎり絵

### エコ手芸 (保育付き講座)

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!

ママがそばにいるから安心して遊んでいます。

- \*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。



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。

### 古傘から バッグカバー 作り

# エコライフプラザ 3月～5月の予定

## 「さき織り布でバッグ作り講座」

織り機で織ったさき織り布を利用し、ミシンでトートバッグを制作します。

日 時：4月10日(水) ①13:00～14:30 (織り)  
 ②14:30～16:00 (織り)  
 5月 8日(水) ①②13:00～17:00 (ミシン縫製)  
 4月11日(木) ③13:00～14:30 (織り)  
 ④14:30～16:00 (織り)  
 5月22日(水) ③④13:00～17:00 (ミシン縫製)

申込み：往復はがきにて【締切3月27日(水)必着】

詳細は広報かつしか【3月15日号掲載予定】



## 「経験者向けのさき織り(織りのみ)講座」

さき織り経験者の方の講座です。織りあがったさき織り布を利用し、ご家庭でお好きなものが作れます。ミシンは使用しません。

日 時：4月15日(月) ①13:00～14:30  
 ②14:30～16:00

申込み：往復はがきにて【締切3月27日(水)必着】

詳細は広報かつしか【3月15日号掲載予定】

## 「布ぞうり講座」

不用になった布を使用し、室内履き布ぞうりを作ります。

日 時：4月18日(木) 10:00～15:00  
 昼食休憩(12:00～13:00)

申込み：往復はがきにて

【締切4月5日(金)必着】

詳細は広報かつしか【3月25日号掲載予定】



## 「エコ手芸ロゼット作り講座」

ご家庭にあるリボン・布を使用し、かわいいロゼット(ワッペン)を作ります。

保育付講座です。小さいお子さん連れでどうぞ。

日 時：5月 9日(木) ①10:00～10:50  
 ②11:00～11:50

申込み：4月8日(月)9:00～電話受付(先着順)

詳細は広報かつしか【4月5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
3/17	18	19	20	21 春分の日 喫茶休業	22 家具・日用不用品 喫茶休業	23
24	25	26	27	28 休館日	29	30
31	4/1	2	3	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5 家具・日用不用品 喫茶休業	6
7	8	9	10 ★さき織りバッグ作り 講座(織り) ①13:00～②14:30～	11 ★さき織りバッグ作り 講座(織り) ③13:00～④14:30～	12 家具・日用不用品 喫茶休業	13
14	15 ★経験者向けの さき織り講座 ①13:00～②14:30～	16	17	18 ★布ぞうり講座 10:00～	19	20
21	22	23	24	25 休館日	26	27
28	29 昭和の日	30 退位の日	5/1 即位の日	2 休日 喫茶休業	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 家具・日用不用品 喫茶休業	8 ★さき織りバッグ作り 講座(縫製) ①②とも13:00～17:00	9 ★エコ手芸ロゼット作り ①10:00～②11:00～	10 家具・日用不用品 喫茶休業	11