

〒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.49

もったいない! 食品ロスを減らそう!



～かぶ編～

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「かぶ」です♪

かぶによる健康効果

- ◆ジアスターゼ(アミラーゼ)が胃腸の消化機能を高めますが、加熱すると効果を失います。(サラダ等に)
- ◆カリウムやビタミンB₆がむくみの解消に役立ちます。
- ◆ビタミンC、ビタミンE(葉)、カロテノイド(葉)が老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。

かぶのおすすめ調理法

- ◆小さいかぶは皮も食べられますが、大きいかぶは皮が固いので厚めにむいて調理しましょう。皮はきんぴらにして食べることができます。葉は漬物や炒め物にできますから捨てることはありません。10月～12月の今が旬のかぶをおいしく食べ切りましょう。



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
O・I・P・e(お・い・ぴー)ちゃん

おもちゃの交換会「かえっこバザール」 親子で楽しむ「エコライフ体験イベント」

開催日時: 令和元年12月7日(土) 10時～12時
開催場所: 東奥戸児童館(葛飾区奥戸4-20-11)
申込み: 不要。直接会場へお越しください。



洋服交換会



着なくなったマニティ服や子供服などを持ち寄り、他の参加者の服と交換します。

フードドライブ



ご家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設に寄付をする活動です。

かえっこバザール



子ども限定! 家庭で遊ばなくなったおもちゃを持ってきて、会場でほしいおもちゃと交換できます。

【この内容は昨年のものです】



もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~かぶ~



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「かぶ」についてご紹介します。

かぶの利用方法

かぶは、葉付きで売られていることが多い食材です。葉付きの状態では、葉は成長し続けようとしています。すると、かぶが本来持っているはずのおいしさを吸い取っていきますので、購入したら、まずは葉を切り落としましょう。葉は炒り煮にしたり、炒め物やスープなど幅広く利用することができます。すぐに食べない場合は、下茹でしてから冷凍しましょう。

かぶの丸ごとステーキ (4人分)

材料	分量
かぶ	中4個
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2

作り方

- 1 かぶから葉をぎりぎり切り落とし、砂を落とすように洗います。
- 2 かぶは皮ごと1cm程度の輪切りにし、30秒程度下茹でします。
- 3 葉も30秒程度下茹でし、水気を切って刻んでおきます。
- 4 フライパンにサラダ油を敷き、蕪を中火で焼きます。両面においしそうな焼き色がついたら取り出します。
- 5 かぶを焼いたフライパンで葉を弱火で炒めます。味噌と砂糖を加えて適宜水分を飛ばしソースにし、上からかけたら出来上がりです。



かぶの天ぷら (4人分)

材料	分量
かぶ	中4個
卵	1個
水	100ml
薄力粉	2/3カップ

作り方

- 1 かぶから葉をぎりぎり切り落とし、砂を落とすように洗います。
- 2 かぶの根は皮ごとくし切りに、葉は6cm程度の長さにカットします。
- 3 卵と水を合わせてよく混ぜ合わせ、薄力粉に加えて混ぜ合わせます。
- 4 分量外の薄力粉をかぶ全体に薄くまぶし、3にくぐらせて180℃の油で1分程度揚げます。
- 5 葉も同様に分量外の薄力粉を薄くまぶし3を絡ませ、ある程度の量を組み合わせて180℃の油に入れて1分程度揚げたら出来上がりです。

どちらのレシピも、皮も葉も丸ごと使っています。食品ロスを減らして、おいしさも栄養素も無駄なく食べましょう。



親子で学ぶ 使い切りクッキング

7月21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!



葛飾元気野菜を使った試食メニュー作りでは、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



小松菜と桜えびごはん(4人分)

【材 料】

ごはん2合、小松菜のじく3株、桜えび13g

【作り方】

- ①小松菜は株元をよく洗い細かく小口切りにして、小袋に入れ、塩を振り(分量外)軽くもむ。
- ②ごはんに桜えびと、よく水気を絞った①を混ぜる。

イタリアン卵スープ(4人分)

【材 料】

出汁4カップ(昆布10cm、煮干し5本を入れて8時間漬けたもの)、トマト中1個、玉ねぎ1/2個、小松菜50g、卵2個、塩1つまみ、コショウ少々、粉チーズ30g

【作り方】

- ①小松菜は株元をよく洗い、4cmに切る。玉ねぎは千切り、トマトは角切りにする。
- ②鍋に出汁と玉ねぎを入れ火にかける。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら、トマト、小松菜を加え、塩コショウで味を整える。
- ④沸騰させて卵と粉チーズを回し入れる。

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!

小学生17名と保護者15名の計32名で2か所の工場を見学してきました。

(株)バースビジョン



工場見学



さわって体験

(株)バースビジョンでは、家庭から集められたプラスチックごみが、人の手で不適物を分別し、破碎・洗浄し、“ペレット”という製品の基となる材料にリサイクルされる工程を見学しました。ここでできた材料は、各メーカーに売られ、カバン・スーツケースの中敷き、物流用のプラスチックパレットなどに生まれ変わります。

キッコーマンもの知りしょうゆ館



工場見学



昼食の様子

「キッコーマンもの知りしょうゆ館」では、“工場見学ガイドツアー”に参加し、日本を代表する調味料“しょうゆ”の歴史や知識、環境に配慮したしょうゆ作りなどについて学びました。また、しょうゆの味を体験できるコーナーでは、しょうゆの味比べをして楽しみました。

