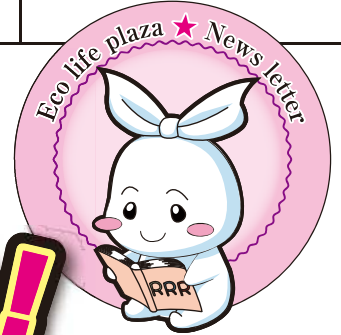


エコライフプラザ通信

vol.35

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
(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



もったいない! 食品ロスを減らそう!

～レタス編～

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「レタス」を使ったメニューなどをご紹介します。

詳しくは、2ページ目をご覧ください。

<レタスに含まれる栄養成分と効用>

◆レタスの栄養成分

レタスの95%以上が水分ですが、ビタミンやミネラルなど様々な栄養成分を含んでいます。

レタスに含まれるビタミンKは、ケガや内出血を起こしたときに止血する働きがあるほか、丈夫な骨づくりに欠かせない成分です。

また、サニーレタスなどの葉レタスは、通常のレタスに比べて約9倍のビタミンA、約2倍のカリウムを含み、ビタミンAには、粘膜を強化してカゼなどの感染症を予防する効果が、カリウムには、塩分を体外へ排出して高血圧を予防する効果があります。

◆レタスの意外な効能

レタスからにじみ出てくる白い液体には、ラクチュコピクリンという成分が含まれています。

レタスに含まれているラクチュコピクリンは少量ですが、このラクチュコピクリンには鎮静作用があるといわれており、自律神経のバランスを整えてイライラや興奮を抑制する効果が期待されています。

また、催眠促進の効果、肝臓や腎臓の機能を高める効果も期待されています。

「社会科見学バスツアー」の参加者を募集しています!

環境活動やごみ減量に積極的に取り組んでいる企業を見学する「社会科見学バスツアー」の参加者を募集しています。

詳しくは広報かつしか7月5日号、葛飾区ホームページをご覧ください。

開催日時：平成29年8月25日(金)午前8時30分～午後4時30分(予定)

見学先：コアレックス三栄株式会社 東京工場(神奈川県川崎市)

かわさきエコ暮らし未来館(神奈川県川崎市)

対象：区内在住の小学4～6年生のお子さんと保護者15組

申込み締切日：平成29年7月31日(月)必着・多数の場合抽選

問い合わせ先・申込み先 葛飾区リサイクル清掃課(☎03-5654-8273)





「レタス」の保存方法と上手に使い切るレシピをご紹介します。ぜひ実践してみてください。



レタスの保存方法

レタスは品質の低下が比較的早い食材です。1度に使い切れない場合は外側からはがして使います。悪くなる前に使い切れなさそうであれば冷凍しましょう。洗って水気を切り、一口大にちぎって冷凍しておけば、スープや炒めものにはそのまま使えて便利です。

レタスの卵炒め

材料 (1~2人分)	分量
レタス	1枚
卵	1個
塩	適量
胡椒	適量
油	小さじ1

作り方

1. フライパンに油をしき、レタスを炒めます。
2. 溶いた卵を加えて合わせます。
3. 塩、胡椒で味付けをしたらできあがりです。



エビのレタス包み

材料 (2個分)	分量
レタス	1枚
海老 (中)	2本
塩	適量
中華スープ	120cc



作り方

1. レタスを湯通して冷まし、水気をふき取り縦半分に切ります。
2. 背ワタを取って洗った海老に、塩をふりかけて、包丁で叩き粗いミンチにします。
3. レタスで海老を包みます。
4. 熱したスープに入れ、途中返ししながら弱火で5分程火を通したらできあがりです。大きさによって加熱時間は調節してください。

レタスの外側の葉は、硬く、苦みも強いので生食には敬遠され捨てられてしまうことが多い部分です。その苦味を他の食材と組み合わせることでまろやかにしたり、硬さを、加熱しても食感が残るという長所に捉えて利用すると活用の幅が広がります。

ECOエコフェスタ

開催しました!



かつしかエコライフプラザで6月25日(日)に「ECOエコフェスタ2017」を開催しました。

ECOエコフェスタは、3Rクイズラリーやリユース家具の無料提供、エコ工作体験コーナーなど、子どもから大人まで、楽しくごみ減量や「3R」について学べるイベントです。

当日は、雨が降る中、たくさんの人にご来場いただきありがとうございました。

今後も、かつしかエコライフプラザでは、ごみ減量につながるイベントや講座を開催します。

詳しくは、「広報かつしか」や葛飾区ホームページでお知らせいたします。

エコライフプラザには「3R」のヒントがたくさんあるよ!

子どもも大人も作品作りに夢中でした!

「3Rクイズラリー」



クイズラリーに挑戦中!! リーちゃんも応援に来てくれたよ!
「3R」について楽しく勉強することができたね!



ヨーヨーキルトでアクセサリー作り



モザイクタイル作り



さき織り機の体験



都立農産高校定時制の生徒さんが育てたお花が会場を華やかに彩りました。生徒の皆さん、素敵なお花をありがとうございました。



「リユース家具無料提供」

リユース家具の無料提供は、今年も大盛況でした!!

エコライフプラザ 7～9月の予定

★リサイクル消しゴム教室

日時：7月29日(土)午前10時～正午
 ※直接会場へお越しください。(材料が無くなり次第終了)
 ※詳細は【広報かつしか7月5日号】掲載

★ヨーヨーキルトでアクセサリ作り

日時：7月31日(月) ①午後1時～4時
 ※直接会場へお越しください。(材料が無くなり次第終了)
 ※詳細は【広報かつしか7月5日号】掲載

★子どもエコ工作教室

日時：8月9日(水)午前10時～正午
 ※直接会場へお越しください。(材料が無くなり次第終了)
 ※詳細は【広報かつしか7月5日号】掲載

★廃材で小物引き出し作り

日時：8月9日(水)午前10時～正午
 ※7月20日(木)午前9時から電話にて受付(先着順)
 ※詳細は【広報かつしか7月5日号】掲載

★子どもさき織り体験「コースター作り」

日時：8月18日(金)
 ①午後1時～2時30分
 ②午後2時30分～4時
 ※詳細は【広報かつしか8月5日号】掲載予定

★子ども木工「バランス迷路作り」

日時：8月21日(月)
 ①午後1時～2時30分
 ②午後2時30分～4時
 ※詳細は【広報かつしか8月5日号】掲載予定

★子どもエコ工作体験

日時：8月23日(水)午後3時～5時
 ※詳細は【広報かつしか8月5日号】掲載予定

★紙すきはがき作り

日時：8月26日(土)午後1時～3時30分
 ※詳細は【広報かつしか8月5日号】掲載予定

★木工体験「ペン立て作り」

日時：8月26日(土)
 ①午後1時30分～2時30分
 ②午後2時45分～3時45分
 ※詳細は【広報かつしか8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



日	月	火	水	木	金	土
7/16	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 ★リサイクル消しゴム 教室
30	31 ★ヨーヨーキルトで アクセサリ作り	8/1	2	3 家具・日用不用品 喫茶休業	4	5
6	7	8	9 ★子どもエコ工作教室 ★廃材で小物引き出し作り	10 家具・日用不用品 喫茶休業	11	12
13	14	15	16	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18 ★子どもさき織り 体験	19
20	21 ★子ども木工 「バランス迷路作り」	22	23 ★子どもエコ工作 体験	24 休館日	25	26 ★木工体験「ペン立て作り」 ★紙すきはがき作り
27	28	29	30	31 家具・日用不用品 喫茶休業	9/1	2
3	4	5	6	7 家具・日用不用品 喫茶休業	8	9
10	11	12	13	14 家具・日用不用品 喫茶休業	15	16