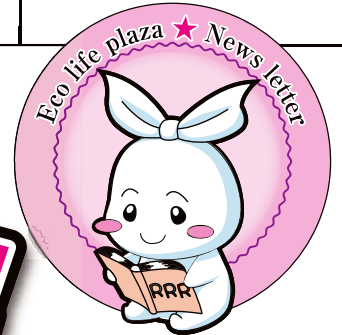


エコライフプラザ通信

vol.37

〒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!

～ 茶 葉 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「茶葉」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。

<茶葉に含まれる栄養成分と効能>

◆茶葉に隠された秘密とは?

「お茶を飲むのは、身体に良いこと!」という話を聞いたことがありますよね。確かにお茶を飲むことで、お茶に含まれているカテキン等の成分が脂肪燃焼や殺菌作用効果をもたらすと言われています。

ただ茶葉に含まれる栄養成分にはカテキン等の水溶性と脂溶性(水に溶けない)があり、お茶を「飲む」だけでは、摂取できない成分もあります。

◆茶葉を食べるとこんなメリットが!

茶葉に含まれる脂溶性のベータカロチン(プロビタミン A)、ビタミン E はがん予防や老化抑制因子としても知られています。ビタミン E (VE) はナッツや植物油に多く含まれ、これらからの摂取は高カロリーを伴いますが、茶葉から摂れば低カロリーです。

プロビタミン A やビタミン E は水やお湯に殆ど溶けないため、茶葉を使った料理を食べることで、これらのビタミンも摂ることができます。

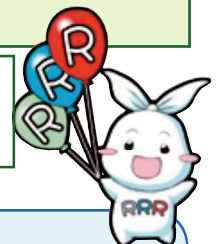
茶葉に含まれる栄養成分

[水溶性]

カテキン、ビタミンC、カフェイン、アミノ酸、糖質

[脂溶性]

ビタミンE、ベータカロチン、食物繊維、ミネラル、葉緑素、カテキン(一部)



かつしかエコライフプラザ年末年始の営業日について

葛飾区ごみ減量・3R
推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん

年末年始のお休み	12月							1月			
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)
エコトレーニングルーム(展示学習コーナー)				休			休	休	休	休	
リユース家具展示・販売コーナー				休			休	休	休	休	休
日用不用品販売コーナー(ゆず屋)				休			休	休	休	休	休
喫茶コーナー(タッセル)				休	休	休	休	休	休	休	休



「茶葉」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。



茶葉の料理への利用

お茶は飲み物として広く一般に親しまれていますが、栄養素という観点からみると、茶葉に含まれる水溶性成分しか摂取できていません。そこで、茶葉を「ハーブ」として料理に利用してみましょう。茶葉そのものを食べることで栄養素を全て摂取し、香りを生かして食事を楽しむことができます。今回は、家庭で簡単にできるレシピをご紹介します。



茶葉を使ったレシピ

今回のレシピでは1度お茶を抽出した煎茶を利用しています。未使用の茶葉や複数回抽出した茶葉を利用することも可能ですが、香りの強さが変わるので量を加減してください。

茶葉の下準備

1. 出がらしの茶葉を広げます。
2. 弱火で煎り、さらに水分をとばします。
3. 包丁やミキサーで好みの大きさにします。
4. 保存は冷凍庫に入れましょう。
※保存後は風味が損なわれるので、1ヶ月程度で使い切りましょう。



お茶とキノコのリゾット



お茶衣の唐揚げ

レシピ1～お茶とキノコのリゾット～

材料 (4人分) 分量

米	320g
湯 (水も可)	1L程度
お吸い物の素	1人前分
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	100g
油	大さじ2
茶葉	6g
粉チーズ	大さじ3
塩	適量

作り方

1. みじん切りにした玉ねぎと適宜カットしたエリンギを油で炒めます。
2. 火が通ったら米を炒め、適宜塩をふります。
3. 米に透明感が出たら、お吸い物の素と、ひたひたになる程度の湯を加えます。
4. 水量が少なくなったら、都度ひたひたまで湯を加え、弱火で15分ほど煮ます。
5. 茶葉を加えて、4と同様に湯を加えながら、米が丁度良い硬さになるまで煮ます。
6. 粉チーズを加え、足りなければ塩をふって味を調えたらできあがりです。

レシピ2～お茶衣の唐揚げ～

材料 分量

鶏もも肉	2枚400g
塩	3g
旨味調味料	少々
酒	小さじ1
茶葉	8g
卵	1個
片栗粉	適量

作り方

1. 好みの大きさにカットした鶏もも肉に、塩・旨味調味料・酒・茶葉を加えて揉みこみます。
2. 卵を加え混ぜ、片栗粉を加えて衣を作ります。
3. 通常の唐揚げと同様に、180℃程度で3～4分揚げたらできあがりです。

かつしか3Rサポーターの会 メンバーを紹介します!



みんな「**かつしか3Rサポーターの会**」って知ってる?
葛飾区のごみ減量や3Rを推進する活動を行っている団体なんだって!
区が実施した3R推進パートナー養成講座を修了した有志の方々により
平成27年度に結成されたよ!
具体的には、どんな活動を行っているんだろうね。
まずは、会長の佐々木定治さんにお話をうかがってみよう!



「葛飾協働まちづくり表彰を受賞」



「小学校での環境学習」



「ごみ減量・清掃フェア等のイベント」



他にも、エコッキングや生ごみ堆肥作りの講座等
様々な講座の企画・運営を自主的に行ってくださっています。

☆1週間のスケジュールは?

私は主に次のスケジュールで活動しています。

- かつしか3Rサポーターの会主催事業の企画や進捗状況の確認
- 各種文書作成やリサイクル清掃課との連絡、調整
- ごみ減量に関する各種イベントへの参加



☆3R推進活動以外にどんな活動をされていますか?

かつしか花いっぱいレポーター・葛飾区地球温暖化対策地域推進協議会委員・葛飾区自然環境レポーター・中学校科学部顧問・私立保育園の園庭管理(環境カウンセラー)等、環境に関する活動をしています。

☆活動を行うにあたり気を付けていることは何ですか?

活動をする時は対象や相手がいます。独りよがりにならないように、「心」「理解」「実行」の3つのキーワードを大切に活動しています。

☆3R推進活動について魅力は何ですか?一言お願いします!

3R推進活動は、必ず結果がでます。取り組む姿勢が熱心であれば、葛飾区のごみ減量に寄与することができるからです。それを目標にして活動できることが魅力です。



佐々木さん
かつしか3R
サポーターの会に
ついて
教えてください!

佐々木さんは、常に周囲に気を配り、熱心にごみ減量・3R推進活動に取り組んでくださっています。ご協力ありがとうございました。

かつしか3Rサポーターの会の今後の活動内容(予定)

12月 2日(土) ローズマリー液体石鹸講座、冬の子どもエコ工作体験 【広報かつしか11月15日号掲載】

12月 9日(土) 親子で楽しむエコライフ体験イベント(ベビー服等交換会・おもちゃの交換会) 【広報かつしか11月25日号掲載】

12月16日(土) 生ごみ堆肥講座(2回目)申込み終了

2月17日(土) 蜜蝋ハンドクリーム作り講座(予定) 【広報かつしか1月25日号掲載予定】

3月 3日(土) 親子で楽しむエコライフ体験イベント(ベビー服等交換会・おもちゃの交換会) 【広報かつしか2月25日号掲載予定】

この他にも活動を行っていく予定です。詳しくは広報かつしかや区ホームページをご覧ください。

エコライフプラザ 11～1月の予定

★「新聞紙でちぎり絵」

古新聞紙をちぎってハガキに貼り付け、クリスマスカードを作成します。

日 時:11月28日(火)13:30～15:00

申込み:11月17日(金)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



★「布ぞうり教室」

不用になった布を使って、布ぞうりを作ります。

日 時:11月30日(木)10:00～15:00

申込み:11月17日(金)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



★かつしか3Rサポーターの会企画 「冬の子どもエコ工作体験」

エコバッグ、クリスマスエコキャンドル、毛糸でふわふわボールを作ります。

日 時:12月2日(土)13:30～15:30

(材料がなくなり次第終了)

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11月15日号】掲載



★かつしか3Rサポーターの会企画 「ローズマリー液体石鹸作り」

ローズマリーと粉石鹸を使って、環境に優しく、掃除全般に使える液体石鹸を作ります。

日 時:12月 2日(土)13:30～14:30

申込み:11月20日(月)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

★「着物からベスト作り」(全2回)

不用になった着物を使ってベストを作ります。

日 時:12月 8日(金)13:00～16:00(1回目)

12月15日(金)13:00～16:00(2回目)

申込み:往復ハガキにて(締切11月27日(月)必着)

※詳細は【広報かつしか11月15日号】掲載



★「さき織り布でバッグ作り」(全2回)

さき織り機で織った布を使用し、ミシンでバッグを作成します。

日 時:①12月 7日(木)13:00～16:00(1回目)

1月24日(水)13:00～17:00(2回目)

②12月13日(水)13:00～16:00(1回目)

1月26日(金)13:00～17:00(2回目)

申込み:往復ハガキにて(締切11月27日(月)必着)

※詳細は【広報かつしか11月15日号】掲載



★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
11/19	20	21	22	23 喫茶休業	24 休館日	25
26	27	28 ★新聞紙でちぎり絵 13時30分～15時	29	30 ★布ぞうり教室 10時～15時	12/1 家具・日用不用品 喫茶休業	2 ★冬の子どもエコ体験 13時30分～15時30分 ★ローズマリー液体石鹸 13時30分～14時30分
3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7 ★さき織り講座① (1回目 織り) 13時～16時	8 ★着物リフォーム講座 (1回目) 13時～16時	9
10	11	12	13 ★さき織り講座② (1回目 織り) 13時～16時	14 家具・日用不用品 喫茶休業	15 ★着物リフォーム講座 (2回目) 13時～16時	16 ★生ごみ堆肥講座 (2回目) 13時30分～15時30分
17	18	19	20	21 家具・日用不用品 喫茶休業	22	23
24	25	26	27	28 休館日	29 喫茶休業	30 喫茶休業
31 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	1/1 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	2 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	3 展示学習コーナー 家具・日用不用品 喫茶休業	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5	6
7	8	9	10	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12	13
14	15	16	17	18 家具・日用不用品 喫茶休業	19	20