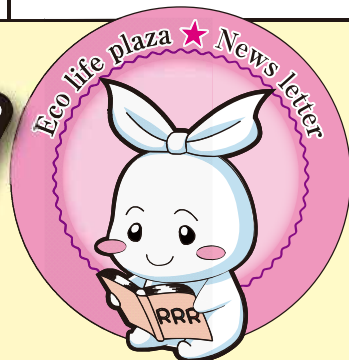


エコライフプラザ通信

vol.48

〒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!



～レンコン編～

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「レンコン」です♪

レンコンの穴はいくつ?効能は?

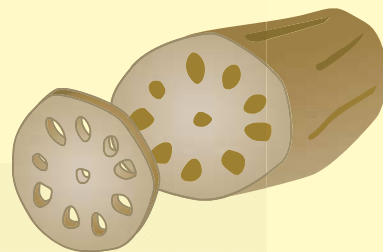
普段、何気なく食べているレンコンですが、みなさんは、レンコンの穴がいくつあるかご存知ですか?

レンコンの穴は、真ん中に小さいものが1個、まわりに9個、全部で10個あるのが普通だそうです。この穴は水上の葉につながっており、レンコンの節々から出ている根に酸素を供給しています!

日本では、この穴が先を見通せる縁起物として扱われており、おせち料理などにも使われています。

このレンコンですが、実は栄養素の宝庫なのです♪

- ☆ビタミンC→疲労回復、美肌効果、老化防止♪
- ☆タンニン→ポリフェノールの一種で、抗酸化作用、悪玉コレステロールの減少♪
- ☆カリウム→高血圧の予防♪
- ☆食物繊維→便秘解消♪



暑い時期が終わり、季節の変わり目は、体調を崩しがちですが、レンコンを食べて元気に過ごしましょう♪

毎年10月は「ごみ減量月間」です!!

毎年10月は「ごみ減量月間」です。

今年も、ごみ減量に関するアンケートにご回答いただいた方にごみ減量につながる啓発品を差し上げる「ごみ減量キャンペーン」を中心に、ごみの減量やリサイクルの促進を呼びかける活動を実施します。

「ごみ減量キャンペーン」の日時や場所などの詳細については、広報かつしかや葛飾区ホームページでお知らせしています。

皆さまのご参加をお待ちしております!

みんなで
ごみ減量に
取り組もうね♪



【お問い合わせ】

葛飾区リサイクル清掃課 ごみ減量推進係 TEL.03-5654-8273

葛飾区ごみ減量・
3R推進キャラクター
リー(Ree)ちゃん



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～レンコン～

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「レンコン」についてご紹介します。

レンコンの食べ切り方法

レンコンは、見た目や歯触りが好ましくないからと、皮を剥いて使うことが多い野菜です。また、レンコンの皮は薄く剥くことが難しいため、廃棄が多くなってしまいう原因の一つとなっています。

そこで今回は、皮ごとすりおろして食べられるレシピを紹介します。

レンコンの磯辺揚げ (4個分)

材料	分量
レンコン	1節(約200g)
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	少々
海老	4尾
海苔	1枚
薄力粉+水	適量

作り方

- 1 レンコンは良く洗い、皮付きのまますりおろして水気を絞ります。
- 2 海老も洗って水気をふき、軽く押さえてのばします。
- 3 1のレンコンに、薄力粉・片栗粉・塩を加え、軽くまとまる硬さにします。
- 4 海苔を十字に4つに切り、その上にレンコンを薄く広げ、海老をのせて巻きます。海苔の端は、薄力粉を同量の水で溶いたものを糊がわりにしてくっつけます。
- 5 170℃で3分程度、きつね色になるまで揚げたらできあがりです。



磯辺揚げは硬さの調節が若干難しいですが、ぜひ挑戦してみてください。

ロールキャベツ (約8個分)

材料	分量
レンコン	1節(約200g)
ひき肉	300g
卵	1/2個
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
キャベツ	適量
顆粒コソメ	小さじ1程度
水	600ml

ひき肉にレンコンを混ぜることで、とってもヘルシーに仕上がります！

作り方

- 1 ひき肉に塩・胡椒を加えて練ります。
- 2 皮ごとすりおろしたレンコンを全て加え混ぜ、溶き卵を混ぜます。
- 3 下ゆでしたキャベツで2を包み、10分程度コンソメで煮たらできあがりです。



6月30日開催♪

Eco エコフェスタ 2019を開催しました

ECOエコフェスタは、リユース家具の無料提供や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。今年もたくさんの方にご来場いただきました。

今後も、かつしかエコライフプラザでは、ごみの減量につながるイベントや講座を開催します。ぜひご利用ください!

エコ工作・体験コーナー



さき織り体験♪



エコ手芸体験♪



エコマグネット作り♪



端材で作る
モザイクタイル♪

ベビー服とマタニティ服の交換会



『ベビー服等は、使用時期が短くて購入するのはもったいないという方、処分に困る方』等々が、思い入れのある洋服の交換を行いました。



他にもたくさんのイベントを行いました♪



フードドライブ♪

家庭で未利用の食品を持ちよっていただきました。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



小型家電回収ボックス
回収にご協力いただき、ありがとうございました。



リユース家具の無料提供は、今年も大盛況でした♪



このイベントは、かつしか3Rサポーターの会、東京土建葛飾支部の団体にもご協力いただきました。



都立農業高校定時制の生徒が育てたお花のプレゼントもありました!



りーちゃんも遊びに行きました♪

エコライフプラザ 9～11月の予定

☆「さき織り(織りのみ)講座」☆

織りあがったさき織り布を利用し、ご家庭で好きなものが作れます。(ミシン使用なし。)

日時：① 9月25日(水) ①13:00～14:30
②14:30～16:00
② 9月27日(金) ①13:00～14:30
②14:30～16:00

申込み：8月 27日(火)午前9時から電話受付(先着順)
詳細は【広報かつしか8月25日号】掲載予定



☆エコ手芸「くるみボタンのヘアゴム作り」☆

着なくなった洋服やハンカチ等の布きれを使って、くるみボタンのヘアゴムを作ります。

日時：10月3日(木) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

申込み：9月 9日(月) 午前9時から電話受付(先着順)

※詳細は【広報かつしか9月5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



☆「さき織り布でトートバッグ作り(全2回)」☆

さき織り機で織った布を使用し、ミシンでトートバッグを作ります。

日時：① 10月 9日(水) 13:00～16:00(織り)
10月23日(水) 13:00～17:00(ミシン縫製)
② 10月10日(木) 13:00～16:00(織り)
10月25日(金) 13:00～17:00(ミシン縫製)

申込み：往復はがきによる(締切 9/19(木)必着)

※詳細は【広報かつしか9月5日号】掲載予定



(作品例)

日	月	火	水	木	金	土
9/15	16	17	18	19 家具・日用不用品 喫茶休業	20	21
22	23	24	25 ★「さき織り講座(織りのみ)」①	26 休館日	27 ★「さき織り講座(織りのみ)」②	28
29	30	10/1	2	3 ★エコ手芸 「くるみボタンのヘアゴム作り」	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5
6	7	8	9 ★「さき織り布でトートバッグ作り」① (織り)	10 ★「さき織り布でトートバッグ作り」② (織り)	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12
13	14	15	16	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18	19
20	21	22	23 ★「さき織り布でトートバッグ作り」① (ミシン縫製)	24 休館日	25 ★「さき織り布でトートバッグ作り」② (ミシン縫製)	26
27	28	29	30	31 家具・日用不用品 喫茶休業	11/1	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

「ごみ減量・清掃フェアかつしか」を開催します!!

開催日時：令和元年11月3日(日) 10時～14時

開催場所：葛飾清掃工場(水元1-20-1)

普段は見るできない清掃工場内の見学や、フリーマーケット、体験コーナーなど、ごみの減量やリサイクル、清掃の仕事について楽しく学べるイベントがたくさんあります!

イベントの詳細は、今後発行予定の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。

