

エコライフプラザ通信

vol.41

〒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!

～そうめん編～



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「そうめん」です♪

<そうめんの栄養・効能について>

そうめんは、炭水化物以外に筋肉や体組織をつくるうえで必須の栄養であるタンパク質を豊富に含んでいます。3大栄養素の一つであるタンパク質が不足すると、めまいや体のだるさを引き起こす原因となります。夏バテなど暑さに負けない体づくりのためにも、毎日の食事からきちんと摂りましょう。

また、そうめんは食物繊維も多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、排出を促す効果があり、腸内の清掃役として、生活習慣病の予防や改善に効果があります。このほか、必須ミネラルであるセレンやモリブデンを含んでおり、細胞の老化防止や貧血予防に効果的です。ただし、そうめんばかり食べていては、すぐに飽きてしまいます。そこで、夏に食べやすい食材のそうめん、夏になると不足しやすい栄養を豊富に含んだ肉や野菜を組み合わせると夏バテには効果がきめんです。一気に食欲を回復し、夏の暑さに対抗するための体力をつけましょう。2頁にはレシピを掲載していますので、ぜひご利用ください♪

「社会科見学バスツアー」参加者を募集しています

開催日時：平成30年8月23日(木)8時30分～16時30分(予定)

開催場所：エフピコ関東リサイクル工場(茨城県結城郡八千代町大字平塚 4448)
キャノンエコテクノパーク(茨城県坂東市馬立 1234 番地)

【対象】 区内在住の小学4～6年生のお子さんと保護者 15 組

【申込み〆切日】 往復ハガキに『住所・氏名(親と子)・年齢・電話番号』を書いて申し込みください。

平成 30 年 7 月 30 日(月)まで。(必着・多数抽選)

子どもから大人までごみの減量や3Rについて楽しく学べるイベントです。

※詳細は広報かつしか7月5日号または区ホームページをご覧ください。

申込み・お問い合わせ先 リサイクル清掃課 TEL.03-5654-8273

おうちから出る
食品トレイが
集まる工場だよ♪



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! ~そうめん~

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「**そうめん**」についてご紹介します。



そうめんのアレンジレシピ

そうめんは、乾麺の状態では賞味期限が長い食品なので、食品ロスにつながることは少ないと思います。しかしながら、茹でてしまった麺は置いておくとおいしさが損なわれてしまいます。

そうめんの原料はほとんどが小麦粉です。塩も含まれていますが、茹でることによってその大部分が流出します。茹でて残った麺がおいしくなくなるのは、そうめん特有の歯触りやのど越しが失われるためだと考えられます。

今回は、茹ですぎて食べきれなかったそうめんを、食感やデンプンのもちもち感を活かして、おいしく食べる二次利用について紹介します。



白身魚のそうめん巻き (4人分)

材料	分量
白身魚	80g × 4
そうめん	1把分(乾麺50g)

他にもこんなところで①

日本料理では、変わり揚げの衣にそうめんを利用することもあります。

作り方

- 1 魚に軽く塩を振り置いておきます。
- 2 茹でられているそうめんを洗い、水気をふき取り魚に巻きつけます。
- 3 160~170℃の油で2~3分、そうめんがパリッとするまで揚げたらできあがりです。



そうめんパンケーキ

(直径約18cm1枚分)

材料	分量
そうめん	1把分(乾麺50g)
卵	1個
牛乳	大さじ1
砂糖	大さじ1杯半
薄力粉	大さじ1杯半
ベーキングパウダー	小さじ1/2
油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

お好みで、上に何かトッピングをのせてお召し上がりください♪

他にもこんなところで②

居酒屋では、そうめんを揚げて、スティックにしたものをおつまみとして出しているところもあります。



作り方

1. 茹でたそうめん、卵、牛乳、砂糖をミキサーで混ぜ、ボウルにあげます。
2. 薄力粉とベーキングパウダーをやさしくあわせませます。
3. フライパンに油をしき、弱火で焼きます。
表面が少し乾いたような状態になったらひっくり返し、1分ほど焼いたらできあがりです。

6月10日開催♪

環境緑化フェアに出展しました!



クイズの他にも3Rやかつしか食べきり協力店に関するパネルなどの展示もありました。

「かつしかルール」に関するクイズに挑戦していただきました。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました!



当日はリーちゃんも参加しました! 葛飾ご当地ヒーロー"ゼロング"と一緒に記念撮影ができて、リーちゃんとても嬉しそうでした。



NPO 団体 セカンド ハーベスト
ジャパンと協働で
**フードドライブも
実施しました!**



生ごみ処理機補助金をご利用ください!

湿気が多くジメジメする季節は、家庭の生ごみの臭いが気になるかと思います。皆さんはお困りではないですか? 葛飾区では、家庭での生ごみを減量するために、生ごみ処理機またはコンポスト化容器を購入された区民の方を対象に、購入費の3分の2(上限3万円)の補助金を交付しています。

～生ごみ処理機を購入した方の声～(一部)

- ごみ出しが週2回だったのが、2週間に一回程度になり、重宝しています。
- 思っていたよりも多くの生ごみを日々出していることが分かり、買い物時に工夫することで、生ごみを減らそうと思いました。
- プラスチック類と生ごみに分別をしてごみ出しを心がけるようになりました。

…など

みなさんも家庭のごみ減量に
取り組んでみませんか。



詳しいお問い合わせは葛飾区リサイクル清掃課(03-5654-8273)

または区ホームページでご確認下さい。



エコライフプラザ 7～9月の予定

☆夏休み小学生向け「新聞紙でちぎり絵うちわ作り」☆

日 時：7月30日(月)
①13:30～15:00
申込み：7月11日(水)午前9時から電話受付(先着順)
広報かつしか【7月5日号掲載】

☆夏休み小学生向けシュシュ作り☆

日 時：7月30日(月)
①13:00～16:00
持ち物：90cm×10cm程度の布きれ(なくても可)
申込み：当日先着受付(材料がなくなり次第終了)
広報かつしか【7月5日号掲載】

☆夏休み小学生向け「バランス迷路作り」☆

日 時：8月7日(火)
13:00～14:30または14:45～16:15
申込み：往復はがきにて(締切7月25日(水)必着)
広報かつしか【7月5日号掲載】

☆夏休み小学生向け「エコ工作教室」☆

日 時：8月8日(水)
14:00～16:00
申込み：直接会場へお越しください(材料がなくなり次第終了)
広報かつしか【7月5日号掲載】

☆夏休み小学生向け「さき織り布でコースター作り」☆

日 時：①7月25日(水)13:00～16:00
②8月20日(月)13:00～16:00
申込み：①7月9日(月)午前9時から電話受付(先着順)
②8月8日(水)午前9時から電話受付(先着順)
広報かつしか【8月5日号掲載】

☆夏休み小学生向け「紙すきハガキ作り」☆

日 時：8月25日(土)
①13:00～15:30
申込み：8月7日(火)9時から電話受付(先着順)
広報かつしか【8月5日号掲載】

☆夏休み小学生向け「ペン立て作り」☆

日 時：8月25日(土)
①13:30～14:30 ②14:45～15:45
申込み：往復はがきにて(締切8月15日(水)必着)
広報かつしか【8月5日号掲載】

ぜひ、来てね♪



★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
7/15	16	17	18	19 家具・日用不用品 喫茶休業	20	21
22	23	24	25 ★さき織り布で コースター作り①	26 休館日	27	28
29	30 ★新聞紙でちぎり絵 ★シュシュ作り	31	8/1	2 家具・日用不用品 喫茶休業	3	4
5	6	7 ★バランス迷路作り	8 ★エコ工作体験	9 家具・日用不用品 喫茶休業	10	11
12	13	14	15	16 家具・日用不用品 喫茶休業	17	18
19	20 ★さき織り布で コースター作り②	21	22	23 休館日	24	25 ★紙すきはがき作り ★ペン立て作り
26	27	28	29	30 家具・日用不用品 喫茶休業	31	9/1
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9	10	11	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14	15