

2014  
1月

エコプラザ通信 Vol.104

# ほっとHOTエコプラザ






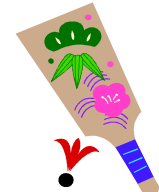
もっと 愛 なあい?

MOTT AI NAI?

ロングロングキャンペーン実施中

★開館時間 10時～17時 ★休館日 水曜日 年末年始12月29日(日)～1月3日(金)

\* 講座の申込は12月16日(月)10時からです。

日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
			<p>明けましておめでとうございます。新しい年の始まりです。 エコプラザでは 今年も体や環境に配慮したやさしい暮らしを提案していきます。 どうぞあなたの暮らしにお役立てください。 本年もよろしくお願いいたします。</p> <p style="text-align: right;">午年 エコプラザスタッフ一同</p> 			仕事始め		
5	6	7	8	9	10	11		
<p>* エコマーケット出店希望の方へ 申込みは2ヶ月前から受付できます。必ず予約が必要です。 で、事前にエコプラザカウンターで直接申し込んで下さい。 開催要項を説明します。</p>			 <p><b>「もったいないライン」開設しています</b> 0952-33-0526 <b>「ごみにいないためのHOTラインです」</b> 不要になったものを「活かしてほしい」「適正に処分したい」などの相談 窓口です。情報を預かる「譲ります・求めます」コーナーもあります。お たずねください。</p>			<p>刃物研ぎ 10時～11時15分 ↑どちらも300円↓ まな板削り 11時15分～12時</p>		
12	13	14	15	16	17	18		
			<p>19日(日) 10時30分～12時まで <b>「おもちゃかえっこ」</b> 開催します! 会場: エコプラザ2階</p> 			<p>2月講座 受付開始日 10時～</p>	<p>足指開放! 布ぞうり作り 10時～15時 500円</p>	<p>生ごみ活用! ぼかし作り 10時～11時30分 200円</p>
19				23	24	25		
<p>エコマーケット 10時～14時 出店者募集中</p>				<p>ふとん綿から 糸紡ぎ体験 10時～12時 200円</p>	<p>のこり毛糸で モチーフ作り ～初心者向け～ 13時～16時 200円</p>			
26	27	28	29	30	31			
<p>ホームページを 随時、更新しています。 あわせてごらん下さい</p>			<p>～お問合わせ・お申込み～ 佐賀市エコプラザ 〒849-0917佐賀市高木瀬町大字長瀬2369 TEL 0952-33-0520 FAX 0952-30-2457 ホームページ <a href="http://www.saga-ecoplaza.jp/">http://www.saga-ecoplaza.jp/</a> *受託団体* NPO法人さが環境推進センター</p>			<p>体にやさしい 布ナプキン 10時～12時 500円</p>		

引き続き「食品ロス」関連の情報をお知らせします。家庭の中でできるだけ「ロス」を出さない暮らし方がいろんな雑誌等に掲載されていました。

抜粋してお届けします。

参照…朝日新聞・西日本新聞・暮らしの手帖

### 一番ベストな方法は・・・

当然ながら、リデュース (Reduce) ! 必要じゃないものは買わない事!

買い過ぎないことです!

食品を無駄にしないためにもその食品が一番美味しい時 (新鮮な時) に食べることを心がけましょう。

買い過ぎは

- ・空間 (ストックする場所)、
- ・時間 (片付ける時間、探す時間など)、
- ・お金 (捨てるのもお金が必要)

の無駄につながります。

さらに処分するのにも税金が使われ、地球温暖化ガスの発生にもつながります。

買い過ぎは自分の懐 (ふところ) が痛むだけではないのですね・・・

もったいな〜い!

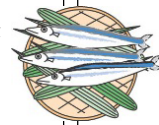


### 買い過ぎを防ぐために

- ・「買い物メモ」を書いてみましょう。冷蔵庫やストック庫に張っておけば二重買いを防げますね。
- ・冷蔵庫のチェック日を作ってみましょう。野菜や冷蔵品は週 1、冷凍品は月 1 が目安だそうです。
- ・買い物をしない日を作るのもいいかもしれませんね。今ある食材で工夫して作ってみると料理の腕が上がるかも…!

**使い切れない調味料の活用**

- ・ドレッシング：炒めものの調味にも不要です。
- ・すし酢：残った野菜を漬ければピクルスになります。
- ・コチュジャン：みそ汁に入ればピリ辛に。(寒い時期にはいいですね)
- ・ゴマだれ、すき焼き、焼き肉のたれ：青魚の漬け込み焼きに



食材がちよつと傷んだかなと思ったら「酢」を活用してみましょう。酢には強い殺菌作用あり30分漬けておくと大腸菌が死滅します。調理の前に「酢」で洗った方がいいですね。

- ・肉や魚を切った後のまな板も「酢」を活用すれば強力な除菌剤を使わなくてすみますね。

**冷凍庫活用**

- ・旬の食材がたくさん手に入った時は多めに買ってその日のうちに素早く冷凍しましょう。旬のものは安く手に入り、大変美味しくて栄養価も豊富です。賢い方法ですね。
- ・せっかく冷凍しても食品がパサついたり変色しているのがっかりですよね。これは食品が空気に触れて酸化したためです。
- ・ラップで包んで更に冷凍用の袋に入れたら大丈夫。



### 捨てていたものを一工夫で活かす

・野菜くずをスープに! 野菜のへた・種・皮等を冷蔵庫で保存してたまったらコトコト煮込んで作ります。「ベジブロス」というそうです。抗酸化力、免疫力、がアップするとか…。保存してそのまま飲んだりカレーやシチューに使ったり…捨てるものでごみも出ず、一石何鳥にも!

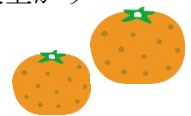
★お鍋にこびりついたカレーは牛乳を1カップほど入れてこそぎ落として溶かせば美味しいカレースープになります。お鍋洗いがグッと楽になります!

・柑橘類の皮は干した後、火をつければ、なんと! 煙が出て蚊取り線香の代わりにになります。(オレンジの香りはしませんが・・・) 他にもお掃除用のリモネン水が作れます。

**リモネン水づくり方は**…大体、みかん1個につき100ccの水を鍋に入れて10分ほど湯がいて濾したら出来上がり

**使い方**…油汚れを落としたり、革製品や床板のつやを出したい時に。油性ペンで書いた落書きも消えます。

★作るのが面倒な時はみかんの皮でそのままこすただけでも汚れを落としてくれます。活用あれ!



食品ロス「4回を通して、自分や家族の必要量 適正量」を知ることもや食材の背景に目を向けてみることもとても大切だと感じました。

初めて知ったことも多々ありました。知る、気づく「こと」は生活力アップにつながりますね。



・とうもろこしの皮 (コンポストに入れてもなかなか分解してくれません) 干して乾かした後、おにぎりや蒸かしたお芋を包んでみませんか! とうもろこしの皮でぞうりを編んだ! というのもありました。