

# 2月 ほっとHOTエコプラザ

2019

もっと愛なあい?

MOTT AI NAI? もったいなあい! ロングロングキャンペーン実施中!

## 今月の講座・イベント (要事前申し込み)

2日 (土)	包丁研ぎに挑戦 10:00~11:30 定員6人 参加料500円
7日 (木)	布リメイク 「鍋敷き&鍋つかみ」 10:00~13:00 定員6人 参加料800円
9日 (土)	自転車パンク修理に挑戦 10:00~12:00 定員4人 参加料500円
11日 (月) 祝日	食品で作る消臭剤「マイエンザ」 10:30~12:00 定員4人 参加料300円
17日 (日)	エコマーケット 10:00~14:00 出店者募集中 出店料500円 おもちゃ病院 10:00~12:00 定員6組 診察料100円
25日 (月)	残り毛糸リメイク 「ペットボトルカバー」 10:00~12:00 定員6人 参加料500円
26日 (火)	きもの着付けレッスン 10:00~12:00 定員4人 参加料500円
28日 (木)	ぼかし作成の見学 ~生ごみを土に返すお手伝い~ 11:30~ 定員なし 参加料 無料



包丁研ぎ



布リメイク



パンク修理



エコマーケット



きもの着付け

## エコプラザのリデュース・リユース

包丁研ぎ	使い慣れた包丁を最後まで使いませんか?	1本 500円
スーツケース レンタル	家の中でかさばるスーツケース。必要なときに「借りる」! 別途、保証金(500円)をお預かりします。	1回 500円 最長1ヵ月程度
イスの張り替え	座面を張り替えるだけで雰囲気も変わって気分一新!	1脚 1,000円から
まな板削り	スタッフがていねいに削り仕上げます。(木製のものに限り)	1枚 500円
譲ります 求めます	譲ってもいいもの、求めているものがあれば情報をお寄せ下さい。ホームページとエコプラザ掲示板でお知らせします。	
えびすFM	毎月第2,4月曜日AM11時頃からエコプラザ情報を発信しています。	
リユース品の販売	自分にとっては不要でも他の誰かに活用してもらおう。捨てずにリユース(再利用)。	
見学案内	私たちの暮らしに身近なごみの現状を見にきませんか。工場見学や体験学習もできます。	

- 2月の講座、イベント等の申し込みは、1月17日(木)10時から電話で受け付けます。
- エコマーケットの出店申し込みは、2ヵ月前から受け付けます。(出店料500円)

申し込み・問い合わせ ☎ 0952-33-0520  
 開館時間: 10時~17時 水曜日休館  
 佐賀市高木瀬町大字長瀬2369 (佐賀市清掃工場内)

# 食べ残しゼロを目指して

いえしょく  
☆家食アクション キッチン(保存)編☆



## どうして食品ロスになるの？

買いすぎ  
長持ちしない保存方法

作りすぎ  
好き嫌い

調理技術の不足  
見栄え重視

調理されずに  
直接廃棄

食べられずに  
食べ残し

食べられるのに  
過剰除去

## この時期が旬!! 冬野菜をおいしく保つ保存方法



・だいこん

葉っぱを切り落としラップして冷蔵庫へ。天日干しして切り干し大根に。煮物用には生のまま切って冷凍しておく、味しみが良くなります。



・きゃべつ

芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め冷蔵庫へ。外葉から必要な分だけ葉っぱをはがして使いましょう。



・ほうれん草

湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れて冷蔵庫へ。  
(立てておくとなお良し)



・ブロッコリー

ビニール袋で密閉して冷蔵庫へ。(立てておくとなお良し)  
カットした後に塩茹でして冷凍保存もおすすめ。



・しょうが

泥がついているものは新聞紙にくるんで涼しい場所へ。  
洗ってあるものはパックに入れて冷蔵庫へ。



・さといも

新聞紙に包んで涼しい場所へ。冷蔵庫や水気はNGです。

## 残った野菜をおいしく食べきる一工夫

- ・ 簡単おつけもの  
塩麴や酢で漬けて長持ち！
- ・ 小さく刻んで冷凍  
いろんな料理にプラスして！
- ・ だしとして活用  
野菜くずをだし用パックに入れて！
- ・ 皮をきんぴらや味噌汁に  
大根や人参の皮を千切りにして！

## 【まとめ】

- ・ ちょっとの工夫でムダを削減！まずは買う時から使いきることを意識しましょう。
  - ・ 食材ごとの保管場所を確保し、迷子になる食材を減らしましょう。
  - ・ 食材の向こう側に生産している人がいるということに感謝して使いきりましょう。
- 次回は家庭での食品ロスキッチン(調理)編です。

