

# エコライフプラザ通信

vol.46

〒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!

～そら豆～



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「そら豆」です♪

### そら豆は、最古の食物の一つ

「そら豆」は古代ローマやエジプトで遺跡からの出土品や栽培の記録が見つかるなど、とても古い時代から食べられてきた豆です。

旬は初夏で、独特の匂いのため敬遠されている方もいるかと思いますが、多くの栄養素を含んでおり、さらに低カロリーととても優秀な食材です。

植物性たんぱく質を多く含み、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cなどの他、カリウムや鉄、銅などのミネラル、食物繊維も豊富で、炭水化物や葉酸も含まれており、バランス栄養食と言えるでしょう。

次ページにレシピを3種類掲載しておりますので、ぜひ作ってみてください。

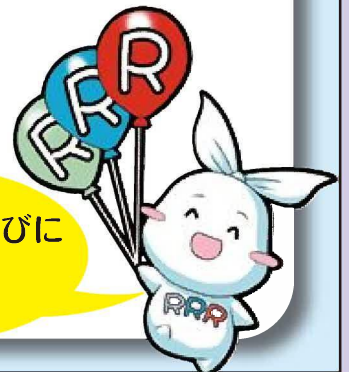
## かつしかEcoエコフェスタ2019 開催決定!!!

開催日時：6月30日(日) 10時～16時

開催場所：かつしかエコライフプラザ(葛飾区立石1-9-1)

さき織り体験、モザイクタイルなどの工作、リユース家具無料提供など、子どもから大人まで楽しくごみの減量や3Rについて学べるイベントです。

※詳しくは広報かつしか6月25日号(予定)でお知らせします。



みんなであそびに  
来てね!!



# もったいない！ 東京聖栄大学 食品ロスを減らそう！～そら豆～

東京聖栄大学  
Tokyo Seiei College

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「**そら豆**」についてご紹介します。

## そら豆の保存方法

そら豆は鮮度の落ちが早く、収穫後なるべく早く食べたい食材のひとつです。すぐに利用しない場合は新鮮なうちに冷凍することがおすすめです。さやごと保存袋に入れて冷凍しましょう。かさばることが気になる場合は、さやから外し薄皮がついたまま冷凍します。さや付きの場合、半解凍程度の状態でグリルで焼くと風味良く食べることができます。もちろんさやから外して塩ゆでもおいしく食べることができます。

## そら豆の利用方法

そら豆は早い状態で収穫した物の中には、さやも煮ることで食べることができるものもありますが、あまり一般的ではありません。今回は薄皮と中ワタを利用するレシピを紹介します。

## そら豆とじゃがいものグラタン (2個分)

材料	分量
そら豆	2本
じゃがいも	中1個 (120g)
牛乳	大さじ2
塩	少々
豚ひき肉	70g
酒	大さじ1
しょう油	小さじ1
チーズ	20g

- 1 そら豆はさやごとグリルで8分程焼き、半分に割って薄皮を外し適宜カットします。
- 2 じゃがいもを茹でて裏ごしし、牛乳を混ぜて滑らかなマッシュポテトにします。
- 3 ひき肉を酒とともに炒り、しょう油を加えます。
- 4 さやの中ワタをスプーン等でそぎ取り、1~3と混ぜ合わせます。さやに盛り付けてチーズをのせオーブンで焼き色がつくまで焼いたらできあがりです。



## そら豆の中ワタスープ (2人分)

材料	分量
そら豆中ワタ	4本分
水	300ml
固形ブイヨン	2g
牛乳	大さじ2
塩	適量
胡椒	適量

- 1 そら豆のさやから中ワタをそぎ取ります。
- 2 水、ブイヨン、中ワタを火にかけて沸かします。
- 3 牛乳を加え、塩と胡椒で味を調えたらできあがりです。



## そら豆薄皮のかき揚げ (2個分)

材料	分量
そら豆薄皮	4本分
小麦粉	10g
水	12g
塩	少々

- 1 そら豆薄皮に小麦粉をまぶし、塩と水を加えます。
- 2 160℃の油で1分程度揚げたらできあがりです。



他の野菜に混ぜ込む方が、硬さをあまり気にせず食べることができます。



# 3月16日開催「親子で学ぶ使いいきりクッキングパーティー」

平成31年3月16日(土)に、「親子で学ぶ 使いいきりクッキングパーティー」を開催いたしました。

行長 万里 先生を講師にお招きして、調理実習を含めた講座を実施しました。

参加者の皆さんには、ご自宅で余っている食品を持ち寄ってもらい10品近くの料理をみんなで作りました。



みなさん、先生の話真剣に聞いていました。

右の写真は参加者の皆さんにお持ちいただいた材料です。どんな料理ができたかな？



## 当日作成したレシピ



当日作成した料理のレシピの一部を、掲載いたします。

ここに掲載されていないレシピにつきましては、区公式ホームページにて掲載しています。

どれもおいしいので、ぜひ作ってみてくださいね!



### \* 小松菜と鮭の焼うどん \*

#### <材 料>

小松菜 40g  
鮭フレーク 25g  
うどん(ゆでたもの) 180g  
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2  
ごま油 小さじ1

#### <作り方>

- ①小松菜は葉と茎を分けて細かく切る
- ②フライパンに油を入れて、小松菜の茎を入れて炒め、しんなりしたら葉・鮭を入れて炒める。
- ③②にうどんを入れて炒め、大さじ1の水、麵つゆをからめる。

※かつしか元気野菜の小松菜を使用しました！  
みなさんもぜひ区内でとれた野菜を使って作ってみてね！



### \* カレーとチーズのケーキサレ \*

#### <材 料>

小麦粉 200g  
ベーキングパウダー 小さじ2  
チーズ 30g  
カレー 150g  
牛乳 100ml  
卵 2個  
キャノーラ油 大さじ2

#### <作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてざるでふるう。
- ②卵をボールに割り入れて、泡だて器で混ぜる。そこへカレー、牛乳、油、チーズを入れる。
- ③②に①を入れて、切るように混ぜる。
- ④焼き型に油をぬり、③を入れて180℃のオーブンで30分焼く。

※今回は、レトルトカレー(中辛)を使用して、作りました。  
前日に余ったカレーを使ってもおいしくできます。

# エコライフプラザ 5月～7月の予定

## ★かつしか3Rサポーターの会企画★

### エコ工作体験

日 時：5月22日(水) 15:00～17:00  
 申込み：不要。直接会場へお越しください。

### 「着物からワイドパンツ作り」

不用になった着物を使ってワイドパンツを作ります。

日 時：6月14日(金) 13:00～16:00 (1回目)  
 6月21日(金) 13:00～16:00 (2回目)  
 申込み：往復はがきにて【締切6月6日(木)必着】

広報かつしか【5月25日号掲載】



### 「新聞紙でちぎり絵」

古新聞紙をちぎって、ハガキに貼り付けひまわり模様のカードを作成します。

日 時：6月19日(水) 13:30～15:00  
 申込み：5月27日(月)9時から電話受付(先着順)

広報かつしか【5月25日号掲載予定】



### 「古傘からバッグカバー作り」

不用になったナイロン製の傘をバッグカバーに作り変えます。

日 時：6月20日(木) ①10:00～12:00 } ①か②  
 ②13:00～15:00 } いずれか  
 申込み：5月27日(月)午前9時から電話受付(先着順)

広報かつしか【5月25日号掲載予定】



★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
5/19	20	21	22 ★エコ工作体験 15時～17時	23 休館日	24	25
26	27	28	29	30 家具・日用不用品 喫茶休業	31	6/1
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9	10 休館日	11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 ★着物からワイド パンツ作り① 13時～16時	15
16	17	18	19 ★新聞紙でちぎり絵 13時30分～15時	20 ★古傘からバッグカバー作り ①10時～12時 ②13時～15時	21 ★着物からワイド パンツ作り② 13時～16時	22
23	24	25	26 家具・日用不用品 喫茶休業	27 休館日	28	29
30 かつしかEcoエコ フェスタ2019 10時～16時	7/1	2	3	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5	6
7	8		10	11 家具・日用不用品 喫茶休業	12	13