

皆さんのエコ活動を応援します！

相模原市立環境情報センター

環境情報センターでは、一年を通して環境を学ぶ講座を開催しています。講座の内容は実験や工作、川や森の中での観察や体験、専門の先生による講演会など様々です。また、希望に応じてプログラムを紹介したり、講師の派遣も行っています。楽しく学べる講座がたくさんあります。



ミニ観察会 毎月15日に開催している観察会。まずは身近にあるお花や木の名前を知ることからはじめます。



有機栽培講習会 有機農業の講座は大人の方に大人気です。

みなさんぜひ参加してくださいね。



おそうじ講座 セッケンや重曹を使った自然にやさしいお掃除方法を教えてもらいます。



夏休み環境学校「川の生き物と水質を調べよう」 見つけた生き物の種類によって、川の汚れがわかります。



夏休み環境学校「森林学習」 森の中は、気持ちがよくて、不思議がいっぱい。



化学物質講座 大学の先生や、ジャーナリストを講師に招いた専門講座。みなさん熱心に聞き入っています。

環境情報センター NEWS 夏号

平成25年7月1日発行

発行：相模原市立環境情報センター

指定管理者

NPO 法人さがみはら環境活動ネットワーク会議



地球はいまね...

地球温暖化・水のごとれ・ゴミが多い

地球がこまっているよ。なにかぼくたちに出来ることはないかな？



地球のためにエコ・クッキング!

エコ・クッキングってなあに？

エコ・クッキングは困っている地球環境のことを考えて「買い物」・「料理」・「片付け」をすることだよ。



ポイントはこの3つ!

**食べ物やエネルギーを大切に
ゴミをへらす
水をよごさない**

さがみエコはらなかま

相模原市立大野台中央小学校

「津久井在来大豆を使用したみそづくり学習『豆から学ぼう』」

津久井在来大豆を知ってますか？あまみのあるおいしい大豆ですが、なかなか手にはいらなかったので「まぼろし大豆」といわれている大豆です。

昨年6月、大野台中央小学校の5年生140人で、校庭にある花だんに津久井在来大豆を植えました。みんなでがんばって育てた大豆は秋にはたくさんの実をつけました。11月に収穫しましたが、大豆にはたくさんの虫がついていて、最初、豆にさわることができない子もいました。でも「みんなで育てた大豆を一つぶもムダにしたいくない」と、余すことなくみんな手でサヤから豆をとり出したそうです。

そして、12月には、みんなで育てた大豆をつかってみそづくりをしました。前日から水につけた大豆を、朝7時から5時間かけてにました。休み時間のたびに味見しながらかたさを確認し、やわらかくなったらにた豆をビニールぶくろに分けて、大豆が細くなるようつぶし、米こうじと塩をまぜました。

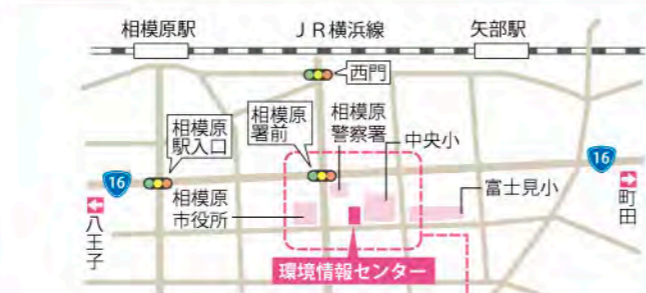
じっくりねかせたおみそはそろそろ食べごろになります。大野台中央小学校では、今年の秋に家庭科の時間に、このおみそをつかっておみそ汁をつかって食べるそうです。きつととてもおいしいおみそ汁ができますね。この「津久井在来大豆を使用したみそづくり学習『豆から学ぼう』」は、昨年相模原市内7つの小学校が取り組みました。自分達の手で育て、食す。こんなおいしい地産地消の取り組みがどんどん広がっていくと素敵ですね。



相模原市立環境情報センター

〒252-0236
相模原市中央区富士見 1丁目3番41号
TEL. 042-769-9248 FAX. 042-751-2036

- Eメール kankyo@eic-sagamihara.jp
- ホームページ <http://www.eic-sagamihara.jp/>
- 開所時間 午前9時～午後5時
- 休所日 毎月第3木曜日、年末年始、施設点検日

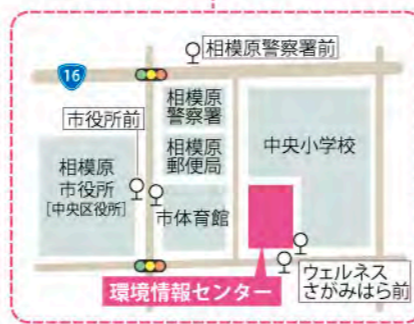


交通

- JR相模原駅から
 - ① 徒歩約20分
 - ② バス「市役所前」下車徒歩1分「ウェルネスさがみはら前」下車すぐ

- JR上溝駅から
 - ① バス「市役所前」下車徒歩1分

なるべく公共の交通機関をご利用ください。



エコ・クッキングポイントその1 買い物編

旬のものをえらぶ

ナスやトマトは夏、サツマイモやシイタケは秋、白菜や長ネギは冬と、旬は野菜ごとにちがいが、旬の時期に出来た野菜は栄養がとつてもたくさん含まれています。旬じゃない時期に野菜を作るには、野菜のまわりを温めたり、気候のちがう地域で作って、遠くから運ばんだりするので、エネルギーをたくさん使っているのです。

- キュウリ 1kgあたりの生産に必要な光熱エネルギー (出典) 社団法人資源協会「家庭生活のライフサイクルエネルギー」

旬に生産 996kcal
旬以外に生産 5054kcal

買い物にはマイバッグをわすれずにね。



今日は旬の夏野菜と、国産のとり肉でカレーライスをつくろう!

地元のものをえらぶ

みなさんの家の近くで生産されたものは、すぐにお店や直売所にならびます。でも、遠くで生産されたものは、それを運ぶために船や飛行機、車などを使うので二酸化炭素(CO2)を排出してしまい、地球温暖化の原因になってしまいます。なにより、近くでとれたものは新鮮でおいしいですね。

国産のとり肉は150g
ブラジル産のとり肉は670g
運搬のために二酸化炭素を排出しているよ



150g vs 670g

① お米をとごう

お米のとぎ汁は、台所の排水にはながさず、植物の水やりにしたり、なべやお皿洗いに使ったりしましょう。

じゃ口からだす水は少なめにね

お米のとぎ汁は、植物の栄養になるよ



memo

お米のとぎ汁をそのまま流すと海の栄養が多くなりすぎて、プランクトンがたくさん発生してしまう赤潮やアオコ等の発生原因になります。とがずに使える無洗米も販売されているので、使ってみましょう。

ECOポイント ご飯をなべでたくと省エネルギーだよ！

② 材料をムダなく切る

とり肉、ニンジン、カボチャ、ナス、タマネギを切ります。

ECOポイント 野菜の皮には栄養がたっぷりふくまれているので、ニンジンとカボチャの皮はむかず、そのまま調理しよう。

● ニンジン ● ヘタを取って、いちよう切りにする

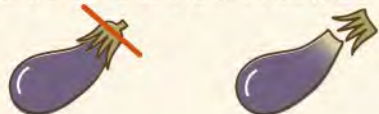
ゴミも減るね。



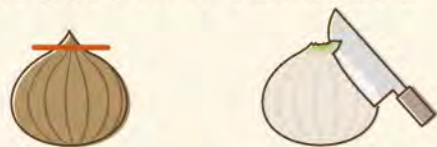
● カボチャ ● タネを取って厚さ3センチくらいに切る



● ナス ● ヘタの先を包丁で切り、残ったヘタは手で取って、ひとくちサイズに切る



● タマネギ ● 上部を切り落とし、茶色い皮をむく。残った皮のみを包丁で薄く切りとり、くし形切りにする



ECOポイント 野菜を洗うとき、じゃ口からでる水は、おはしの太さぐらいにしよう。

③ 材料をいためよう

ECOポイント やかんやなべの水をきかしてからコンロにかけると、効率が2%アップして、省エネルギーにつながるよ。

なべに大さじ1杯の油を入れて、火にかけ最初にとり肉をいため、肉の色が変わったら、タマネギ・カボチャ・ニンジン・ナスの順にいためていきます。

ECOポイント なべの大きさに合わせて火加減を調整しよう。



野菜がしんなりしてきたら、水をいれてふたをします。ふつとうしたらアクを取り、3~4分にます。

ECOポイント お湯をわかすときは、フタを忘れずにね



保温調理ならエネルギーを節約できるから、環境にとっても優しいね。



やけどしないように気をつけてね。

食べる前に温めるんだね

おいしいカレーのできあがり!

空いた時間にもう一品つくることができるよ

④ 保温調理で火を通す

ECOポイント 保温調理でエネルギーを節約しよう

保温調理とは、一度ふつとうしたあとは火からおろして保温することで具材をにこんでいく料理方法です。なべの中の温度がゆっくり下がるので、味が良くしみ、カレーやおでんなど、長い時間にこむ料理がおいしくできますよ。

火を止め、カレールーをとかしたら、再度火をつけ、10秒ほどふつとうさせ、火からおろします。



① バスタオルの上に、新聞紙2枚を広げ、その上になべをおきます。



② 新聞紙とバスタオルでなべをくるみます。



③ すき間を作らないように包んで、30分間置いておきます。

！保温調理の注意点

長く置いておくと腐敗することがあるので、くるんでから置いておく時間は1時間以内にしましょう。もし、具材に火が通っていないようなら、食べる前に火にかける時間を調整しましょう。

チャレンジ！包み物グッズを使ってみよう。



空いた時間にもう一品つくることができるよ



クッキングポイント その3 おいしく食べよう編

家族みんなで一緒にいただきます。

一緒に食べれば省エネだね！今日はテレビも消そう

残さず食べようね



- 夏野菜カレーライスの材料 (4皿分)
- お米・・・3合
 - とり肉・・・200g
 - ニンジン・・・1本
 - カボチャ・・・4分の1
 - ナス・・・2本
 - タマネギ・・・1個
 - 油・・・大さじ1杯
 - 水・・・600ml
 - カレールー・・・4皿分



■ 書籍 環境情報センターの図書コーナーにあります。

- 小学生の自由研究「エコ・クッキングで地球を救え！」三神彩子 著 樹近代映画社刊
- 「たべものがたり 一食と環境 7の話」Think The Earth プロジェクト 編著 ダイヤモンド社刊



クッキングポイント その4 後片付けもエコ編

洗うとき...

食べた後はいらない紙や布でお皿をふいてから洗いましょう。牛乳パックやゴムべらなどでよごれをこそげ取るのも効果的です。



水がよごれちゃう！

「世界で一番 食べ物を捨てている国、日本?!」

日本の食料自給率は39%、私たちは年間5600万tの食料を海外から輸入しています。そして、日本の食品はいき量は年間1800万t。私たちは、たくさんのエネルギーを使って運んできた食料の、その3分の1の量を、またたくさんのエネルギーを使ってゴミとして処分しています。

料理をすると、骨や野菜の皮などどうしても食べられないゴミがでてしまいますが、ある調査によると、家庭から出る生ゴミの約30%は、食べ残した料理や、冷蔵庫の中でそのまま忘れられてしまっていた手つかずの食品だそうです。

資源を大切に意味の「もったいない」という言葉がある国、日本。「もったいない」こともたくさんしているようです。

「もったいない」と言いながらゴミにしてしまうのではなく、冷蔵庫の中に何が入っているか確認してから買い物したり、週に一度は残り物を使ったメニューにするなど、毎日少しの工夫で、ゴミを減らすよう心がけましょう。



モッタイナイヨ!