

年末大そうじ できるだけエコエコで!

いよいよ年末の大掃除の時期となりました。強力な住まいの洗剤や、カビ取り剤は目の前の汚れをきれいに
取り除いてはくれますが、排水に含まれた化学物質はどうなるのかな〜と気になります。そう思う人が増えたのか、
重曹やクエン酸などのおそうじ用エコ商品が、当たり前のように店頭にも並ぶようになりました。これらは、食物相
当ですし、手荒れもしにくいので安心です。

さて、市販品もいろいろ揃ってはいますが、今回はエコけんのおすすめ、「手作りおそうじ水」を紹介します。
この季節、こたつで食べるみかんはとっても美味しいですね。「手作りおそうじ水」は、そのみかんの食べ終わっ
た皮を使って作ります。みかんの皮に含まれる天然の油には、リモネン、ペクチン、クエン酸などの成分が含ま
れ、汚れ落とし、つや出し、臭いとりなどの効果があるそうです。五徳のそうじには、重曹+手作りおそうじ水で
楽々と汚れが落ちます。

作り方



- ①ミカンの皮を 10 個分ほどためておく。
(広げて乾かすとかびにくい)
 - ②鍋に①とひたひたの水を入れて約 15 分煮出す。
 - ③②をざるなどでこす。
- 残ったら、お風呂に入れる入浴剤としても使っても GU.
とってもエコエコです!



▲油汚れがお得意!
「廃油キャンドル教室」でも使用

*1月と2月にサンフレアでエコエコクッキング教室を予定しています。その教室でこのおそうじ水体験もできます。

ふくおか協働ひろば「交流会」にブース出展しました

11月22日(月) エルガーラホール 8F



ふくおか協働ひろばは、「NPO・企業による元気な福岡
共創事業」の一環です。県内、30ほどのNPO・ボラン
ティア・企業がブース出展し、面談や活動報告、相談な
どで交流を深めました。

また、協働が決まったNPOということで取材を受けま
した。放送は、12月26日(日) TNC テレビ 8:55 ~です。
エコけん代表が出ます。見て下さいね。

特集 お鍋でご飯を炊こう! その2.

〜「いろいろ試してみました」の巻〜



お鍋でご飯を炊くことが当たり前になった私に新情報。土鍋で炊くのはとっても簡単。友人曰く「沸騰したら火を消せばいい。」そうなの。

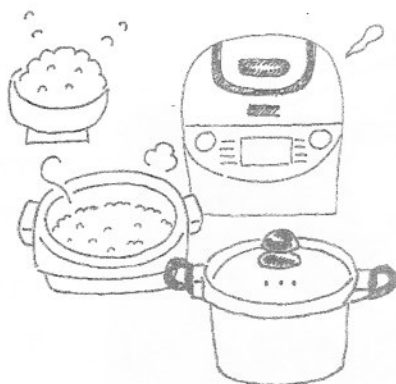
私は小躍りしました。というのは、実は半年前に炊飯土鍋を買って試したのですが、うまくいかず、またまた鍋をしまい込んでいたからです。もっと美味しいご飯ができるかな、と期待して買った炊飯土鍋。文化鍋と同じように自動炊飯できると思ったのに、うちのコンロでは途中で安全装置が働いて消火してしまいました。手動で火加減を調節すると、説明書のやり方ではひどく焦げてしまい、あとの始末が大変。こりゃダメだ...

友人情報はそんな私にとって救いの神。「な、なんだ、沸騰したら消せばいいのね。土鍋って保温力ありそうだもんね。」ところが...。なんか美味しくない。ぱさぱさで炊けてない感じなのです。考えてみれば、食べ盛りの男の子のお母さんで、一度にたくさんのお米を炊く友人、それに引き替え2〜3合しか炊かない私。



ほとんどの家庭で、毎日食べる主食のご飯。炊飯器で炊くのが当たり前になっているけれど、鍋炊飯も捨てたもんじゃない。

こうなったら、実際に試してみて比較をしてみよう!



総研職

お得意

煮物

を使うのに。!

天ぷら



よし! こうなったら「土鍋でご飯」をマスターするぞ〜!とあれこれ調べたり試したり。そして、ついに失敗しない! しかも美味しいご飯が土鍋で炊けるようになりました!

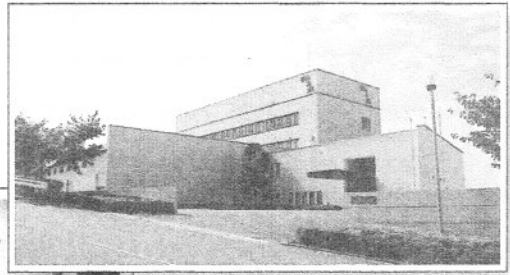
このやり方は次号でご紹介しますね



ということで10月13日(水)

エコけん大冒険

西部ガス(株)の
総合研究所を
訪れたのでした。



◎炊き比べ結果◎

機 具	使った鍋や炊飯方法	炊きこぼれは?	かかる時間は?	味は?	一次エネルギー量?	料金は?	総合的にみると
ガスコンロ	金属鍋自動炊飯	◎	○	◎	○	△	😊
	金属鍋手動炊飯	△	◎	△	◎	◎	
	土鍋自動炊飯	◎	○	◎	○	△	😊
	土鍋手動炊飯	◎	◎	◎	○	○	🌸 いちおし!
IH コンロ	金属鍋自動炊飯	◎	△	○	○	◎	😊
	金属鍋手動炊飯	△	○	○	○	○	
電気炊飯器		◎	△	△	△	△	😞



私たちのいちおしは 土鍋手動炊飯

- * 調査は、西部ガス(株)のご協力を得、総合研究所の実験室で実施
- * 実際は11通りの炊飯を実施。表には分類して表記
- * 全て無洗米 2合を炊飯。浸し時間は全て30分
- * 食味は6項目(外観、香り、味、粘り、硬さ、総合評価)を7名で官能試験にて比較評価
- * 電気炊飯器は、数年前の機種で使用済みのものを借用

荒木さんからの

情報

理には落としがた
(木・パラスン系など)
熱効率が高く省エ
ネもしみ込みやすくなります!

らなどの油ものの
ため直しには
がおすすめ!



外国人の自国へのお土産には 電気炊飯器が選ばれる、と聞いたことがあるくらい、優れたものの日本の炊飯器。でも、残念ながらこの日の調査では、良い結果ではありませんでした。予約タイマーも使え、とっても便利な炊飯器ではありませんが、表からわかるとおり、鍋炊飯もとってもおすすめです。

次回は、“きょうまきく鍋炊飯”の具体的な方法もお知らせします。お楽しみに!

“ちよっと社会貢献”と“エコけん”ののぼりをたて、まつり古賀で初めての「るんるん♪ごみ拾い」を実施しました。毎月行っているエコけん1%クラブのイベント版です。

おまつりでごみ拾いする人はいるかなぁ、と不安を抱えながら当日を迎えましたが、参加者は55名に上りました。

まつり会場だからごみはないかな〜、と思っていましたが、人が集まるとごみが出るものですね。拾ったごみを秤で量ると、歓声があがったり、量に不満の子どもたちは再度チャレンジしたりと、賑やかでした。集めたごみの重さで「かえるポイント」がもらえたり、おもちゃやハーブに交換するというゲーム感覚が好評でした。家族連れて、友達同士で、一人で、それぞれにごみ拾いを「るんるん♪」



と楽しめた様子でした。何より嬉しかったのは、ニュースを見て立ち寄ってくださった方々です。ご参加くださったみなさん、ありがとうございました。

今回はまつり会場をきれいにするという“ちよっと社会貢献”でしたが、みんなが気軽に社会貢献をして、暮らしやすい街になるといいな、と思います。

【1月の1%クラブ】 1月21日(金) 15:00~ 舞の里遊歩道 【集合場所】 舞の里公園駐車場



アンケートのお願い

私たちは、みなさまからのより多くのご意見を聞きたいと思います。率直なご感想などの返信をお願いします。

Q1

今号の「エコけんニュース」でどの記事がよかったですか。

Q2

あなたの気になる環境情報についてお知らせ下さい。

Q3

その他、感想や意見などご自由にお書きください。

住所、お名前を添えて送信してください。

メールアドレス: eco_ecoken@ybb.ne.jp



◎ 返信くださった方の中から抽選で、洗剤のいらない食器洗い布(ヌーボースピュナー)を5名の方にプレゼント。

◎ また、エコけんニュース136号~138号までのアンケートに答えてくださった方全員の中から、抽選で、「炊飯土鍋」をプレゼントします。発表は発送をもってかえさせていただきます。