

リレー記事 No.57

干し野菜つくってみませんか？

以前から気になっていた干し野菜に挑戦してみました。旬の野菜や使い切れずに余った野菜を、お日様に干すだけでとっても簡単です。私は、近くのホームセンターで、干物用のネットを買ってきて、物干し竿にぶらさげています。

味

旨みが増すそうで甘く美味くなりました。
火を通してシャキシャキの食感です。

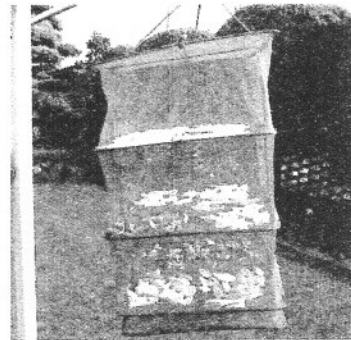
場

忙しいときや買い物に行けない時など、大助かり!!
火の通りが早く調理時間が短いのも嬉しい。
カットして干しているなのでその分の手間が省ける。

作り方

干し方は2通りあります。

- ・ちびっと干し…数時間から1～2日干し、すぐ使う
- ・しっかり干し…完全に乾燥させ保存する(3～5日くらい)



ザル、かご、新聞紙に広げてでもできます。湿度のないカラっとした天気の良い日がお勧めです。長期保存をしたい場合は、日が暮れたら取り込み湿気を含まないように気をつけます。

栄養価においてまど干した物とを比較すると

大根は、カリシウシ 23倍

茸は、食物繊維 13倍

アップするそうです!

見た目はあまりいいとはいえませんが、できあがった干し野菜を取り込む時にはちょっとした収穫の喜びもあります。本ではどんな野菜も OK と書いてありましたが、私の場合は、失敗もありました。水分含量の違いからか、同じように干しても保存していたピーマンがカビたり、ゴボウのようなアクの強いものはエグみが強く食べられませんでした。けれど、かぼちゃ、レンコン 人参、大根などは、10分ほど水に戻し、きんぴらやカレーの具材などいろんな使い方ができました。今では、わたしの困った時の強い味方となってきています。

皆さんも干し野菜にチャレンジして「野菜のもったいない」をへらしませんか？

N・N

【参考資料】<http://www.ctv.co.jp/indexmenu.html>

平成23年度 連携教室実践校 募集開始のお知らせ

連携教室も23年度で7年目を迎えます。実践校はのべ28校になりました。続けるうちに、楽につながる知恵も少しずつ蓄積できてきたように思います。これからも、より小さな負担で効果が上がるよう、工夫を重ねていきたいと思っています。

募集期間

平成23年 4月1日(火)～9月30日(金)

教室テーマ

自然とエネルギーのつながり……………6年生対象
生活とエネルギーのつながり……………5年生対象
住みよい暮らしとエネルギーのつながり……………4年生対象
(1～3年生についてはご相談に応じています)

内容は、総合学習だけでなく教科学習としても実施可能です。できるだけたくさんの先生方に知っていただき、毎日の学校教育の中に、環境教育の視点を取り入れてもらえればと思っています。

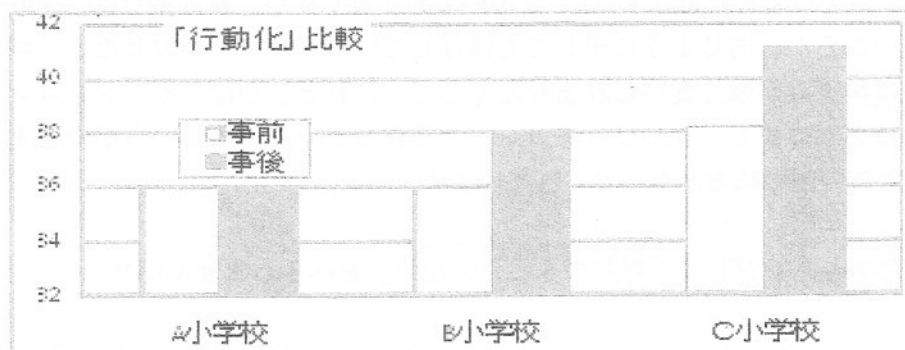
H22年度の報告

■先生へのアンケートより

- ・教師が授業プランを立てて、それを補足するような形で支援していただけると助かります。
- ・社会、理科などの学習ともっと絡めることができるとも助かります。
- ・学年で取り組んだことが他学年でも実行できるようなエコを考えていきたいと思っています。
①低学年の子でも無理せずできること ②継続できること ③校内で実施できること
に取り組めたらいいなと感じています。

(B 小学校)

■児童アンケート結果より





子供の頃には、あたりまえだった自然がいつの間にか消えかかっています。田んぼのどじょう、ざりがに、そしてほたる... 蚊帳に入れて見たほたるのほのかな灯りが今でも思い出されます。

そんな情景を取り戻したくて、古賀市ほたるの会会長 河野昭七さんはほたるを守ることを通して美しい自然環境作りを続けたいのだそうです。



Q.あなたのちよつと社会貢献は?

ほたるの幼虫育て、放流、及びその指導
河川清掃、EM菌や廃油石鹼作りと普及活動
竹細工(子供の昔遊びが中心)・わら細工(しめ縄、わら草履、小物等)の指導

Q.その事を始めたきっかけ

退職後、移り住んだ古賀市の自宅すぐ前の花鶴川のあまりの汚さ、酸欠による魚の死骸を見た事。

河野さんは、15年間、幅広く活動を続けられています。長く続いているのは奥様がご一緒だったからと笑顔で言われましたが、控えめで誠実なお人柄がとても印象的でした。「口べただからよう話しきらん」と言われるのを無理言ってお忙しい中、取材させていただきました。今後もお元気で活躍していただきたいと思いました。

日女

次回のエコけん1%クラブ



4月15日 15:00~

エコロの森駐車場集合

※3月の1%クラブは、「なの花まつり」中止のため、実施しませんでした。



column

3月といえば、別れと出会いの季節。自分の持ち物も再確認するいい機会ですね。このごろ「断捨離」という言葉も流行語になっています。なんと家庭には平均6000アイテムもモノがあるのだそうです。知らず知らずのうちにたまってしまうのは、身体の〇〇だけではなさそうです。必要なものとそうでないものの分類ができれば、不要品も生きる道に送り出したいものですね。

環境省生物多様性センターでは「いきものみつけ」というプロジェクトを実施しています。
(<http://www.mikke.go.jp/>) エコけんニュースでも、これから、時々、身近なところで見つけた生きものを掲載していきます。皆さんもぜひ写メール投稿、お願いします。

みつけ報告 ホトケノザの開花

庭にホトケノザが咲いていました。名前の由来は、花の下にある葉が茎を包み込むようになっているのを、仏の蓮華座に見立てたものです。



みつけ報告 ウグイスのさえずり

ちゃんと囀ってはいませんが、地鳴きではありません。

■お知らせ

今年から活動報告+予定をエコけんホームページで随時更新しています。(トップページ) それに伴いエコけんニュースでの掲載を終了しました。どうぞ、時々ホームページを覗いて、活動の様子を想像してください。応援メッセージもお待ちしております!!

■編集後記

3月11日三陸沖を震源に、大地震が発生し、広範囲で大きな被害が出ています。その後起こる被災地の状況にどう行動すれば良いのでしょうか... しっかり考えていきたいと思えます。