

圧力なべを使ってみよう

震災をきっかけに、エネルギーに頼っている自分の生活を見直しました。そこで台所でよく登場するようになった道具の1つに「圧力鍋」があります。

圧力鍋とは

鍋の蓋を密封できる構造にし、大気圧以上の圧力をかけて沸点を上げ、高温高压にすることで短時間に調理できる器具です。高温で加熱をすると、調理時間は約1/3になります。

加圧後、火を止めて放置しても約10分間は100℃を保つ事ができるので、その間も調理が続き、消費エネルギーを減らす事ができます。



使う時の注意点

①圧力を調整する

調節弁の穴をふさがない。

蒸気の通り道をふさがないように、食材や水分は鍋の2/3以上入れればダメ。鍋は大きめを選ぶのを勧め。



②圧力を下げて蓋を開ける。

圧力がかかったまま蓋を開けると、高温の中身が吹き出してやけどをする危険あり。

③水の蒸気圧を利用するため

水分を伴わない料理はできない。

調理中のコツ

①調理を始めると途中で蓋を開けられません。煮込む間の水分の蒸発がほとんどないので、味をつけて煮込むか、圧力で下ごしらえして最後に味を付ける方法がお勧めです。

②野菜はすぐに柔らかくなり、煮溶けてしまう物もあります。圧力をかける時間を変えるなど工夫が必要です。

定番の豚の角煮以外にもカレーや、おでんなどの下ごしらえによく利用しています。密封状態で調理をするのでミネラル分が残り、蓋を開けないかぎり腐敗しにくいという利点もあります。

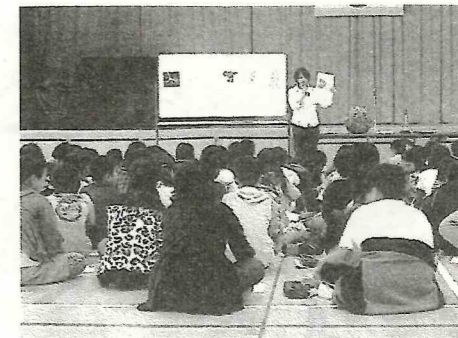
圧力鍋は、怖そう、危なそう、使わない、使えないという声も聞きますが、コツさえ覚えればとても便利に使えます。以前は高額でしたが最近は随分購入しやすくなりました。道具の力を借りて省エネを楽にするのも1つの方法だと思います。

参考：<http://www.pnabenrilife.com/>

Yっち

今年も津屋崎小学校の環境学習が始まります

福津市うみがめ課では、環境基本計画にのっとり、小学校の環境教育支援を継続されています。そのひとつ、津屋崎小学校では、立地を生かした環境教育プログラムの開発に取り組まれており、エコけんも、うみがめ課、九州工業大学と一緒に、その支援に関わっています。これまでは、学校の先生方と上記3者が一緒にプログラム作りをしてきましたが、今年度は、先生方の計画を支援します。どのような計画ができるのか楽しみです。



また、昨年度までにできたワークシートは、より多くの機会で見られるよう、うみがめ課より公表配付される予定です。小さな負担で効果のある学習ができると、実践者はぐっと増えると思います。古賀市や新宮町にも海岸近くに位置する小学校があります。早く、エコけんの連携教室の参考資料として、ご紹介できるようになるといいなと心待ちにしています。

*平成23年4月より、向こう3年間、エコけん理事長(清水佳香)は、環境省より、環境カウンセラー(市民部門)に認定されました。資料の監修が環境カウンセラーとしての初仕事になります。

環境カウンセラーとは

(環境省HPより引用<<http://www.env.go.jp/policy/counsel/>>)

環境カウンセラーとは、市民活動や事業者の中での環境保全に関する専門的知識や豊富な経験を有し環境保全活動に関する助言などを行う人材として、環境省の行う審査を経て登録された方々です。

目より情報!!

家庭用燃料電池に補助金(福津市)

福津市のホームページにうれしい情報を見つけました。福津市には太陽光発電施設だけでなく、燃料電池設置にも補助があるんですね! 大規模発電から小型分散型発電への支援が進んでいるようです。

【名称】 福津市住宅用新エネルギー設備等設置補助金

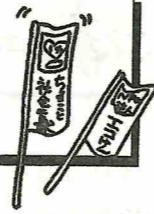
●家庭用燃料電池設置補助

【補助金額】 1件当たり10万円

詳しくは福津市ホームページをご覧ください。

<<http://www.city.fukutsu.lg.jp/shisei/newsDetail.php?SEQ=7558>>





桜が満開の良き日、新宮町立花口にお住まいの石川可津子さんを訪ねました。

石川さんは長男・次男夫婦6人で「石川ばら園」を経営、1,100坪のハウスに40種類のばらを育てながら、ブーケづくりなどのフラワーアレンジメントも手がけておられます。お部屋には、あちこちにばらが生けてありました。庭で摘み取った生ハーブ茶は、香りよく甘みもあって格別の味でした。



Q.あなたのちよこつと社会貢献は?

土地を開放し、農業を通じたふれあい活動やアジア太平洋子ども会議のホストファミリーの受け入れなど22年間くらい続けています。

Q.その事を始めたきっかけ

20数年前、息子さんの海外生活で、見知らぬ人にお世話になったことから、ご自分も次の子どもたちに力をかしたいとの思いから。(ホームステイの受け入れは23人ほどに)

Q.今後、やりたいと思っている社会貢献があれば教えてください

今年は、ホームステイ当時11才だったスリランカの女の子が、再度福岡にやってきます。とても楽しみです!!

凛とした姿勢で話をされる姿には、何事にも前向きで、頂いたチャンスは無駄にしないという強い意志がうかがえました。仕事やボランティアの合間にはお見合いのお世話などもされるそうです。話を伺っていて、「チャンスは生かす」「相手が喜ぶことをする」が、石川さんの原動力だなあと感じました。

K まま

次回のエコけん1%クラブ



5月14日(土) 9:00~11:00 古賀グリーンパーク

10万本のふるさとの森づくり 下草刈り



「ふくおか共助社会づくり表彰・活動報告会」で活動発表しました

3月28日、福岡県NPO・ボランティアセンターからの依頼を受け、博多サンヒルズホテルで、西部ガス(株)さんと行った協働事業について発表してきました。持ち時間わずか10分の中で、いかにまとめるか、みんなで、ああでもない、こうでもないと頭を悩まし、センターや西部ガスさんとも連絡を取り合いながら、発表原稿や資料を作りました。発表そのものも「協働」であり、私たちにとって、とてもいい経験になりました。



第2部では、「ふくおか共助社会づくり表彰」表彰式、第3部では立食による交流懇談会と、晴れがましい場だったことに、出席して改めて気づき、ご褒美をいただいた気持ちになりました。



▲麻生渡前知事と

他組織との協働は、手間暇はかかりますが、互いが力をつける良い機会だなあと実感しています。行政、企業、学校、NPO、それぞれに持ち味は異なりますが、対等な信頼関係を築くことが、持続可能な協働の基本になることはいずれも同じで、人と人のつながりがそのベースなんだと、身を引き締めた次第です。

S

■お知らせ

平成23年度エコけん総会
5月16日(月) 10:00~ 舞の里3丁目集会場



ご自由に参加ください

思いを形に

特定非営利活動法人 エコけん