

リレー記事 No.60

めざそう! 火を使わない料理

電気やガスをできるだけ使わず、簡単で栄養のバランスもあって、ワンプレートで洗い物を少なくする「震災を忘れない日」として火を使わない料理を作ってみませんか。

海鮮丼

※たれ
しょう油 1
煮切りみりん 1
すりごま 1

ねばねば丼

卵黄
オクラ
納豆

サラダ丼

千切りレタス
コーン
トマト

残り物丼

ごはんや麺類の上にトッピングしてお好みドレッシングやマヨネーズなどで

お湯を注ぐだけスープ

■お吸い物
・梅・一味
・麩・青しそ
・熱湯1カップ

■みそ汁
・みそ・鰹節
・とろろ昆布
・乾燥わかめ
・小ネギ
・熱湯1カップ

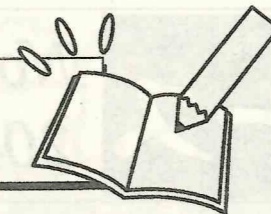
味も大切ですが、見た目も大切。お刺身は彩りよく並べる。レタスやキャベツの千切りはふんわりと高さを出して盛りつけておいしさUP! 缶詰・瓶詰め・乾物などの保存食も活用しましょう。和え物やデザートは、植物の葉にのせて洗い物を減らしましょう。

K まま

お知らせ

- 「平成23年度エコけん総会」 5月16日無事終了しました。
- エコけんの会費半額と募金¥40,000を「日本NPOセンター」に義援金として送付いたしました。

エコけん研修記



大木町のおおき循環センター“くるるん”に行ってきました。

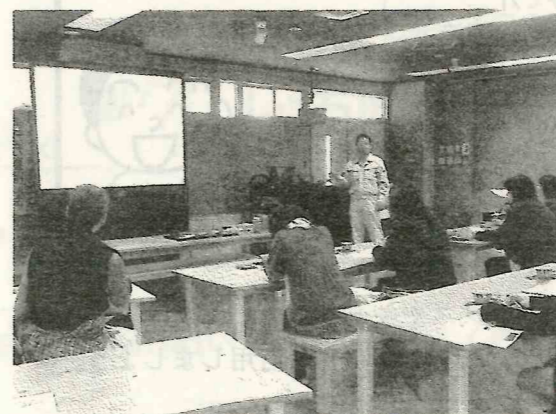
生ゴミとし尿の処理施設“くるるん”の特徴は、<循環のまちづくり>の拠点として、町のど真ん中になり、隣にはレストランや道の駅などがあるところです。(小さな町なので、ど真ん中といっても小高い丘に登って見渡すと隣町が見えるくらいの広さです。)



▲生ごみ処理は手作業です

驚いたことにバイオガスプラントなのに臭いません。バイオガスプラントのエネルギーは、くるるん内の電気約70%を賅っているそうです。また、もう一つの産物の液肥は「くるる肥」と呼ばれ、町民には無料で配布されています。米や麦の畑にも運搬手数料だけで撒くことができるそうですが、最近は町民に人気で1年待ちになるほどだそうです。私達、町民外の者は1ℓ300円で購入することができます。

現在、ほぼ100%の生ごみが収集されているそうですが、ここに至るまでには、バイオガスプラント建設前より、大学や企業と連携して様々な研究やモデル事業の試行をしてこられたそうです。地域制に加え、トップのリーダーシップと共感する行政職員や町民の行動あってこそ“くるるん”だな、と思いました。



▲まじめに話を聞くエコけんメンバー

また、徳島県の上勝町に次いで日本で二番目にゼロウェイスト(ごみゼロ)まちづくり宣言をしていて、循環だけではなく、家に持ち込むごみを減らそうと取り組まれているそうです。

見学の後立ち寄った隣のデリ&ビュッフェくるるんは、地域の食材にこだわった自然派レストランで、平日なのに大賑わいでした。大木町は人口14000人と小さいながら、きのこ生産九州一、アスパラガス生産福岡県一だそうで、特産を生かした野菜中心の豊富なメニューといろいろなデザートに参加者全員、大満足でした。

Ms.W



古賀市にある葬祭場、「あおやぎ」古賀会館で梅山さんにインタビューしました。

「あおやぎ」さんでは葬儀が行われない時にバスの提供をされておられ、エコけんも4月の「くるん」研修でお世話になりました。その時、運転をされていたのが梅山さんです。



Q.あなたのちよこつと社会貢献は？

会社として

- バスと運転手の提供
- 地域の催しなどへ出向いて綿菓子を提供
- 社用車のアイドリングストップ

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

- 自宅周辺のごみ拾い

学生の頃に比べ運動不足なため、ダイエットもかねて毎日1万歩も歩いているそうです。今回のインタビュー申し込みをきっかけに、まずは、自分のまわりから綺麗にしてみようとゴミ袋を持って歩くことにチャレンジしているとのことでした。簡単なようで、実際やってみると、他人が捨てた物を拾うのは、結構勇気がいることだと感じたそうです。

葬祭場は日常と隔絶されたイメージでしたが、普段から沢山の方とお話しされている梅山さんは、とてもにこやかで、こちらまで笑顔になりました。バスでいろいろな場所へ行かれた時のエピソードやお勧めの見学場所を伺うなど、楽しくインタビューさせていただきました。

Yっち

次回のエコけん1%クラブ

6月12日(日) 9:00~11:00 古賀海岸

ラブアースクリーンアップキャンペーン



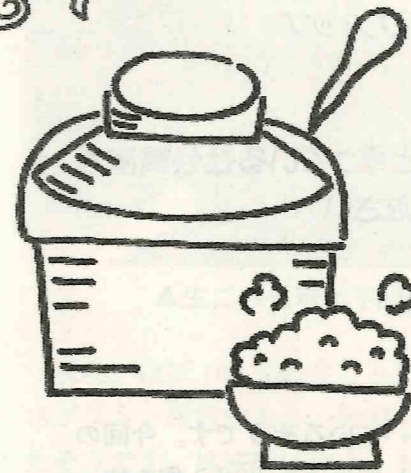
非常時にも役立つ！ エコけん 鍋炊飯教室

お友達を誘ってグループで

希望者募集

開いてみませんか！

今すぐ活かせるエコな暮らしのポイントも提案します♡



メニュー

- ◎ 鍋ごはん
- ◎ 豆腐のみそ焼き
- ◎ 汁もの ◎ 旬のお漬もの
- ◎ デザート付き！

■土鍋と金属鍋で炊飯

■ごはんの保存法も提案

■グリル活用、節水・排水のコツも体験

◎ 定員目安5~20人 ◎ 料金目安 食材費300円+3,000円

■詳しいお問い合わせ TEL/FAX 092-944-3012

X-ILアドレス / eco_ecoken@ybb.ne.jp

思いを形に

特定非営利活動法人 エコけん