

練馬区立リサイクルセンター

ゆずりは vol.71

AUG. SEP. 2024

ねりま環境リサイクル情報誌 発行年月：令和6年(2024年)7月
発行：練馬区立リサイクルセンター、アクティオ・練馬リサイクル共同事業体
練馬区立リサイクルセンターホームページ[https://www.nerima-c.jp]



アウトドアはもちろんご家庭でも簡単クッキング! あの食材にスモークーな香りが加わり絶品に!

子どもたちが待ちに待った夏休み!そして、世の中は空前のキャンプブーム。ファミリーキャンプや近くの河川敷でバーベキューを計画しているご家庭も多いのではないでしょうか。そんなアウトドアでの最大の楽しみといえば食事!ネットでもたくさんのキャンプ飯が紹介されていますが、今回本誌がおすすめるのは「燻製」です。

実はこの燻製、アウトドアはもちろんですが、食材を選べば、ご家庭で手軽に短時間で作ることもできるエコ・クッキングでもあります。おなじみの食材がスモークーな香りを纏うことで絶品に変身!おやつによし、お酒のおつまみにもよし!ご家族が喜ぶこと、間違いなしです。「やってみたくけれど、難しそう…」と尻込みしている方も多いようですが、心配ご無用。作り方はとてもシンプルなので、コツさえ掴めばすぐにマスターできます。おまけに、燻製効果でワクワク感満載!エンタメ要素も抜群となれば、試さない手はありません。

夏休みのエコ・クッキングにおすすめ! おやつにおつまみに、家族の笑顔が弾けます!

今回「燻製講座」を手掛けるのは、エコ・クッキング講座には定評のある春日町リサイクルセンターの環境グループです。5年ほど前に、1回目を開催。少しだけ余らせがちなかちわやソーセージなどの食材を使い回すことができるので、食品ロス削減につながる講座として好評を博したものの、その後の新型コロナウイルス感染症の拡大により頓挫。この秋ついに2回目の開催が決まった、待望の講座です。

「食材を燻すチップは用意する必要がありますが、他はご家庭にある道具で代用でき、食材も冷蔵庫の残りでもOK!それが私たちリサイクルセンターが提案する燻製作りです。時間も手間もかからず、煮るでも焼くでもなく「燻す」ことで、ちょっと非日常の食事を楽しむことができます」と語るのは、本講座のリーダー・北田慶子さん。

今回は講座開催に先駆け、夏休みにぜひチャレンジしていただきたいレシピとして、「燻製講座」の概要をご紹介します。ご家族で燻製作りを是非お試しください。



あの燻製が楽しめる幸せ講座です!

燻製にしたい食材を持って全員集合!

講座では、80℃以上の高温で1~20分の短時間で燻煙する「熱燻」を行います。調理時間が短く、燻製の風味を手軽に楽しむことができるのでご家庭向き。さらに、初心者でも取り組みやすい5~10分ほどでできる材料を揃えました。長期保存には向かないので、出来立てを召し上げ!

用意するもの

- 大きめの鍋と蓋▶鉄やステンレス製のもの。中華鍋やフライパンでもOK。
- 網▶鍋の直系より小さいもの。
- アルミホイル▶網に敷くシート/網を置く柱を作る材料にも使用。
- スモークチップ▶燻製の香りづけ。サクラ・クルミ・ヒッコリーなどお好みで。
- カセットコンロ▶調理の場所を選びません。
- お好みの食材▶プロセスチーズ、かまぼこ、ちくわ、はんぺん、ソーセージ、卵など。水分が多い食材は燻製に適さないのでご注意ください。

準備をする

- 1 アルミホイルの上にアルミホイルの柱とお好みのスモークチップをのせる。
- 2 カセットコンロに鍋をセットし、鍋の底にしゅかしゅかにしたアルミホイルをのせる。
- 3 蓋をして、着火する
- 4 鍋の中に燻煙が充滿するまで待つ。

燻製する

- 5 ネットにプロセスチーズとはんぺんをのせ、燻煙が逃げないように茶早く鍋の中に入れる。
- 6 蓋の縁から燻煙が漏れてきたら火を止める。
- 7 鍋の中の燻煙が落ち着くまで5分ほど待つ。燻されて食材の色が変わっていたら完成!

POINT: 燻し減量は好みで。

POINT

- ゆで卵はめんつゆに一晩漬けておく。
- 燻す前に水分をしっかりとふき取る。
- 途中でひっくり返すとまんべんなく燻される。
- 燻しすぎると固くなるので短時間勝負!
- いろいろな食材でトライ!

卵の燻製

ソーセージの燻製

ちくわの燻製&かまぼこの燻製

柿の種やナッツ類の燻製 ポテトチップスの燻製

召し上げ!!

エコ・クッキングは春日町リサイクルセンターにお任せ! 「燻製講座」へのご参加、お待ちしております!

エコ・クッキングとは、食べものを無駄なく使う、エネルギーや水を大切に、ごみを減らすなど、環境のことを考えながら「買いたい」「調理」「片付け」をすること。春日町リサイクルセンターの環境グループは、干し野菜や食材の使いきりなど食品ロスを防ぐ講座や、圧力鍋を使った短時間調理や保温調理など省エネにつながる調理法、調理する過程で出るごみの分別と重曹などを使った環境にやさしい後片付けの仕方など、さまざまなエコ・クッキング講座を展開しています。

5人のボランティア講師がそれぞれ得意な分野の講座をリーダーとして担当。抜群のチームワークで、食を通じた環境活動を広めています。

ボランティア講師とリーダーを務めるエコ・クッキング講座のご紹介

- 橋村玉美さん 担当講座: ゴーヤまるごとクッキング
- 木島登美子さん 担当講座: 干し野菜のスモ
- 阿部京子さん 担当講座: 親子エコ・クッキング(草餅)
- 藤田道子さん 担当講座: 圧力鍋で省エネクッキング(スベリアブのマーメイド素)
- 北田慶子さん 担当講座: 圧力鍋で省エネクッキング(たけのごはん)

食品ロス削減を目指す人気講座!

旬の食材を丸ごと使いきり!

たけのごはんのあく抜きが短時間でOK!

親子で作る料理は楽しい!

圧力鍋の使い方をマスターしましょう!

講座 INFORMATION

燻製講座は、次号9月21日発行のvol.72の裏面「10・11月開催講座のお知らせ!」でご案内します。春日町リサイクルセンター欄をご確認ください。たくさんのご応募、お待ちしております!

COMING SOON!



暑さが厳しい夏、ホッとくつろげるひとときを 練馬区立リサイクルセンターをご活用ください!

厳しい暑さが続いています。リサイクルセンターでは、さまざまな暑さ対策を講じて、皆さまのご来館をお待ちしています。お気軽にご活用ください。

マイボトル対応型の給水機を設置

プラスチックごみの削減を推進するため、リサイクルセンターにマイボトルに対応した給水機を設置しました。給水スポットとしてご利用ください。

- 給水できるのは、常温のろ過水です。
- 紙コップの設置はありませんので、マイボトルをご持参ください。

練馬区のグリーンスポットとして開放

練馬区では、外出時に暑さを感じた際に冷房の効いた室内で一時的に休憩できるよう、リサイクルセンターを含む一部の区立施設および薬局をグリーンスポット(涼みどころ)として開放しています。

情報資料コーナーで環境学習もOK

環境やリサイクル関連の書籍や絵本の閲覧・貸出ができます。冷房の効いた施設内で、夏休みの宿題をどうぞ。

環境について楽しく学ぶ「エコライフチェック」+「エコライフピンゴ」が始まります!

住宅都市である練馬区では、CO₂の5割以上が家庭から排出されています。区民の皆さま一人ひとりが環境に配慮した行動を重ねていくことが大きな削減効果を生み出します。「エコライフチェック」で家庭でできる省エネについて学び、エコな生活を始めてみませんか? 「エコライフピンゴ」で楽しく、エコな行動にチャレンジしながら、特典をゲットしましょう!

「NERIMA ECOLIFE チャレンジ」にぜひご参加ください。

ねりま打ち水大作戦〜みんなで地球を涼しくしよう!

打ち水は、暑い日を涼やかに過ごすための手軽な方法の一つです。お風呂の残り湯などを使って、打ち水で涼んでみませんか。詳しくは右の二次元コードをチェック!

ねりま ECO 散歩 #5 練馬区立牧野記念庭園

昨年の練馬区のTOPICといえば、NHKの連続テレビ小説「らんまん」ではないでしょうか。主人公のモデル・牧野富太郎博士は、晩年の約30年間を練馬区で過ごしたことから、その跡地である牧野記念庭園は一躍全国に知られることとなりました。園内には博士が発見し、妻の名から命名したスエコザサをはじめ、300種類以上の植物が生育しています。

夏。まちはここ太陽が照りつけていますが、植物に囲まれたここは異空間。木陰で涼みながら庭園を觀賞するのー興です。博士が植栽し、ねりまの名木に指定されているヘラノキ。そして、博士が学名をつけたウバユリやオオキツネノカミソリが見頃を迎えます。書屋展示室では博士が実際に使っていた書斎と書庫の内部を当時の様子に再現、記念館では博士愛用の道具や博士の解説パネルなどを展示しています。博士が愛した植物たちと練馬に息づく自然に出会える、夏のECO散歩をお楽しみください。

夏のイベント情報

● 8月3日(土)~10月6日(日)
企画展「植物にかけた夢ー伊藤篤太郎と牧野富太郎ー」
● 子ども向けの夏休みイベントとして、謎解きクイズシートやぬりえイベントを開催予定。
※日時などの詳細はホームページへ。

スエコザサ

ウバユリ

ヘラノキ

オオキツネノカミソリ

初夏の庭園

常設展示室

博士が使っていた書斎の内部を当時の様子に再現

HPはこちら

FILE #5 練馬区立牧野記念庭園

練馬区東大塚 6-34-4 ☎ 03-6904-6403

- ACCESS 西武池袋線「大泉学園駅」(南口)下車徒歩5分
- 入園料 無料
- 開園時間 9:00~17:00
- 休園日 火曜日(祝休日の場合は直後の祝休日でない日)、年末年始(12月29日~1月3日)

