

にいはまエコライフ通信

第19号

R3.1.6 発行

マイバッグ持参推進キャンペーンを実施しました

10月は「環境にやさしい買い物キャンペーン」月間です。

令和2年10月1日～7日の間、レジ袋削減推進協議会と共同で、「私たち今日もマイバッグ！」をキャッチフレーズに、新居浜市内にあるスーパーマーケットの店頭で、コットンバッグを配布し、マイバッグ持参の呼び掛けを行いました。



イオン周年祭に参加しました

イオン周年祭でコットンバッグを配布しました。

令和2年10月30日～11月3日の間、イオン周年祭において、パネル展示で協議会の紹介を行い、3日にペットボトルのキャップを持参してくれた方に協議会で作成しているコットンバッグを配布し、マイバッグ持参の呼び掛けを行いました。反響は大きく、開始20分で限定100個のコットンバッグを配布することができました。今回のイベントを経て、市民の方々に協議会の活動を知っていただけたらと思います。



暮らしに役立つエコ情報(エコッキング編)

★さつま芋の丸ごと利用★

このレシピは新居浜市食生活改善推進協議会からご提供いただきました！

さつま芋ご飯



米	2合(280g)
さつま芋	250g
酒	大さじ1
A { スキムミルク	大さじ1
塩	小さじ1
黒ゴマ	適量

- ① 米は洗ってザルに打ち上げる。
- ② さつま芋は、皮をよく洗って1cm角に切り30分位水にさらした後、水気を切る。
- ③ ①とAを炊飯器に入れ水加減し、②をのせ普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、全体にふんわりと混ぜ器によそって、切りごまをふる。

さつま芋のうま煮



さつま芋	300g
ゆで栗	8粒
ごぼう・人参	各1/2本
鶏もも肉	1枚
長ネギ	1本
ごま油	小さじ1
A { 鶏ガラスープ	1カップ
酒	大さじ1
生姜の薄切り	1枚
塩・うす口しょうゆ・こしょう	各少々
かたくり粉(水、大さじ1でとく)	小さじ1

- ① さつま芋は、厚さ2cmのイチヨウ切りにして水にさらす。ごぼう・人参は、小さめの乱切りにし、ごぼうは水にさらす。鶏肉は、ひと口大、ネギは小口切り、栗は半分に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の鶏肉を炒め、色が変わってきたら、ごぼうを加えて、さらに炒める。
- ③ ②にAを加えて、煮立ったら火を弱めてアクを取り、さつま芋、人参を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に、栗とネギを加えて、調味料を入れ、水どきかたくり粉を回し入れて、とろみをつける。

さつま芋のポタージュ



さつま芋	300g
食パン(6枚切)	1枚
バター	大さじ1/2
牛乳	1/2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう・パセリ	各少々
A { ブイヨン(出し汁)	5カップ
コンソメスープの素	3個

- ① さつま芋は厚めに皮をむいて、5mm厚さのイチヨウ切りにし、水にさらす。
- ② パンはクルトンにする。(5mm角に切る。)
- ③ 厚手の鍋にバターをとかし、①を炒めAと②を入れて柔らかく煮る。最後に牛乳を入れる。
- ④ ③を裏ごしする。(ミキサーにかけてよい。)
- ⑤ 鍋に④を入れ、濃度を整え、塩・こしょうを味付する。パセリのみじん切りを浮かす。

スイートポテト



さつま芋	400g
砂糖	80g
バター	30g
A { 生クリーム	大さじ1
卵黄	1個分
ラム酒	小さじ1
B { 卵黄	1個分
みりん	小さじ1/2
くちなし	1個
黒ゴマ	少々
アルミカップ(8号)	10個

- ① さつま芋の皮を厚くむき、水にさらす。
- ② 1cm厚さに切りひたひたの水に、くちなし液を入れて煮る。
- ③ 水分を切り、砂糖を混ぜる。
- ④ ③をつぶし、バターを混ぜ、Aを入れ、弱火でよく練る。
- ⑤ 形をよく整え、カップにのせる。
- ⑥ Bを混ぜ合わせ⑤に塗り黒ゴマをふりオープンに入れ、250℃で7分焼く。

編集・発行

新居浜市地球高温化対策地域協議会事務局

〒792-8585 新居浜市一宮町一丁目5番1号(新居浜市役所環境保全課内)
TEL(0897)65-1512 FAX(0897)65-1255 E-mail:hozen@city.niihama.lg.jp