

エコタウンだより

発行

令和 3年 3月1日

押部谷東ふれあいのまちづくり協議会

環境部会

* 各地域のクリーン作戦の様子 *

押部谷東ふれあいのまちづくり協議会では各地域単位で実施されますクリーン作戦を支援するため、清掃活動に必要な用具を毎年9月に各自治会（木見、木津、木幡、木幡団地、木幡県住、秋葉台）に配布させていただいています。今回は地域での清掃活動の様子を報告させていただきます。生活道路草刈り、クリーン作戦等、広範囲にわたる清掃なので地域住民が手分けし行って下さっています。そのお陰で、地域内が清潔できれいに保たれています。



木見地区



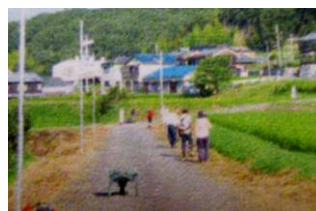
木津地区



木幡地区



実施日 5/10, 9/20, 11/29



実施日 8/23



実施日 11/23



木幡団地地区



木幡県住地区



秋葉台地区



実施日 7/7, 10/4, 12/6



実施日 11/1



実施日 11/29

今、私達にできること! 試してみました!

新型コロナウイルス感染症が長期にわたりまん延し、不要不急の外出を控えるなど、自粛生活が続く中、家で生活が多くなっています。普段、忙しくて出来なかったことを始めてみませんか！そこで「ポリ袋クッキング」を提案します。「ポリ袋クッキング」は下記の基本的な方法でつくることができます。

用意するもの

- * 湯せん可能なポリ袋
- * 大きめの鍋 (24 cmぐらい)
- * お鍋より少し小さめの耐熱皿
- * 材料 (食材)

作り方

- ① お好みの具材を適当な大きさに切る
- ② 湯せん可能なポリ袋に具材と調味料を入れて空気を抜く (ポリ袋は二重にする)
- ③ 沸騰したお鍋の中に皿を敷き ②を入れて必要な時間煮る

このポリ袋クッキングは簡単にご飯やパスタ、おかずを調理することが出来るので節水にもつながり、災害時にはライフラインが断たれても火(カセットコンロとボンベ)、水と鍋があれば調理が出来、とても役立ちます。今から、体験しておくことをお奨めします。

下記の分量でポリ袋を使って作ってみました。中々おいしかったです。是非お試しください。

山菜ご飯

・材料 (1人分) 米 100g、水 120cc 白だし 10cc、塩 少々、山菜水煮 20g

ワンポイント

材料を袋に入れ15分おき、沸騰したお湯の中に入れて30分、炊き上がったら15分程蒸らすと美味しくなります。



30分

ポトフ

・材料 (1人分)じゃがいも 50g、たまねぎ 50g、きゃべつ 50g、にんじん 30g
ベーコン 30g、コンソメ 1/2個、水 150cc

ワンポイント

材料はさいころ状に切って使うと満遍なく熱が通ります。



30分

カップケーキ

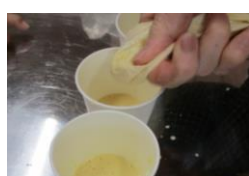
・材料 (5個分) 薄力粉 100g、ベーキングパウダー 5g、砂糖 50g
玉子 1個、牛乳 100cc、レーズン少々、塩 少々

作り方

- ① 粉ものだけを袋に入れよく混ぜ合わせる 牛乳と卵を入れ、更によく混ぜる
- ② 袋の端を破いて紙コップに分け入れる
- ③ レーズン等をトッピングし、ポリ袋に1個ずつ入れ袋の角に寄せる

ワンポイント

粉物の混じりが成功の秘訣。時間をかけて袋の角も良く混ぜ合わせます。



30分