

ここで
ちょっと紹介

食材のとおき利用法

野菜類	食材	効果	利用法
	玉ねぎの皮	染め物	P.31下
	野菜くず	アク抜き	アクの出た煮物の中に入れてアクが野菜くずに吸い付いてきれいに取れる。
	野菜くず	油の濁りとり	水分をよく拭き取った野菜くずを濁った油に入れておくと汚れが吸い付く。

果物類	食材	効果	利用法
	リンゴの皮	鍋のサビおとし	鍋に水とリンゴの皮を入れ皮が黒ずむまで煮立て、火を止め30分くらいそのままにしておく。その後煮出した水につけながらスポンジでこすると黒ずみがきれいに落ちる。
	みかんの皮	茶渋おとし	みかんの皮の表面に塩をつけて、落としたい所をこするときれいに落ちる。
	みかんの皮	洗剤に	みかんの皮数個分を鍋に入れ、ヒタヒタの水を加えて火にかけ、沸騰したら汁が黄色くなるまで弱火で20分くらいじっくり煮込むと完成。フローリングや油汚れでべたついた家電などの汚れも落ちる。
	レモンの皮	消毒液	スプレー容器にレモンの皮1個分と消毒用アルコール200ccをいれればさわやかな香りがする消毒液に。まな板の消毒やじゅうたんカーペットに使用できる。

その他	食材	効果	利用法
	廃油	石けんづくり	P.32上
	米のとぎ汁(ぬめり)	油汚れ落とし	油汚れのひどい食器を洗うときに、このお湯を使ってみると落ちるし、手も荒れない。
	卵の殻	汚れ落とし	卵の殻を細かく砕いて、コップなどの容器に水と一緒に入れてよく振ると汚れがきれいに落ちる。
	コーヒーの残りかす	臭い消し	コーヒーの残りかすを完全に天日干しし、ガーゼなどに入れて、冷蔵庫の脱臭に。
	茶殻	臭い消し	香りがたつまでフライパンでから煎りし、調味料置き場など臭いの強い所の脱臭に。
	固くなったパン	臭い消し	カビが生えたり、固くなったパンをオープンで焦がす。キムチや肉などの臭いがこもったタッパーに入れておくと一晩でだいぶ臭いが落ちる。



玉ねぎの皮染め

ブラウス・エプロン・スカート・スカーフ

材料・分量

玉ねぎの皮は、染める布の量の0.3倍

助剤

- 酢酸アルミ (ブラウス)
- 酢酸クロム (スカート)
- 鉄 (エプロン)

必要な器具

- ステンレスまたはホーローの鍋
- 長ばし
- ゴム手袋
- ガスコンロ

必要時間

染める時間	ブラウス	スカート	エプロン	スカーフ
	2時間	5時間	25時間	25時間

作り方のポイント

- 布ののりをおとしておくこと
- 鍋はステンレスかホーローを使用すること
- しぼり染の糸は、ゆるみのないようにつくしめておくこと
- 布によって染まる色も少し違ってくるので布選びが一番大切である
- 酢酸クロム液は、加熱する方がよい

作り方

玉ねぎの皮の染料の作り方

1. 布の0.3倍の皮を水を入れた鍋に入れて火にかける。
2. ①が沸騰してから15分程度煮て、皮を取り出す。

布の準備

1. 一晩、風呂の残り湯につけておき、洗剤で洗濯し、のりをおとして乾かす。
2. ①を糸でしぼる。

しぼり染の準備

ブラウス

1. 布を水につけてしめらせる
2. 染料につける(30~60分)
3. 水洗いをする
4. 酢酸アルミ液へつける
5. 水洗いをする
6. 乾かす

スカート

1. 布を水につけてしめらせる
2. 染料につける(30~60分)
3. 水洗いをする
4. 酢酸クロム液へつける
5. 水洗いをする
6. 1~6までをくり返す
7. 乾かす
8. 1~6までをくり返す

エプロン

1. 布を水につけてしめらせる
2. 染料につける(30~60分)
3. 水洗いをする
4. 鉄液へつける
5. 水洗いをする
6. 1~5までをくり返す
7. 乾かす

ハーブ入り固形せっけんの作り方

美しい自然と健康を守るために、資源再利用のために、食用廃油から作りましょう。

材料・分量

- 食用廃油……………4ℓ
- 苛性ソーダ……………500g
- 水(ミキサーの汁も含む)……………5カップ
- みかんの皮……………2ヶ(30g)
- 干しミント類……………カップ軽く1杯
- 干しタイム……………大さじ1杯

必要な器具

- 18~20ℓの缶(丸いオイル缶を使うとよい)
- 1mくらいの棒(木の方がよい)
- 豆腐パックまたは発泡スチロール箱
- ミキサーの汁を入れる容器
- 缶の下に敷く布
- ミキサー
- ゴム手袋
- マスク
- ガーゼ(濾す布)

使い方

- このせっけんは、アルカリ度がやや高いので、身体や毛、絹製品を洗うには適しません。台所、洗濯用せっけんとして御使用ください。
- 運動靴、ソックス、作業着等の汚れはよく落ちます。
- 赤ちゃんや幼児には、このせっけんを使ってはいけません。

作り方

1. 小さくちぎったミカンの皮と干しハーブに、水適量を入れてミキサーにかけ、ガーゼでこし、80℃に温める。
2. ガーゼの汁をよく絞って容器に入れ、水を加えて5カップにする。
3. 缶に苛性ソーダを全部入れる。(マスクを必ずつけること)
4. ミキサーにかけた水②を静かに入れる。
5. 棒でかきまぜる。熱くなり、ガスが出るので要注意。
6. 苛性ソーダがとけたら、計っておいた廃油を静かに入れる。
7. 再びよく混ぜると、とろみが出てくる。30分混ぜて終わり。
8. 用意した箱に流し込む。(発泡スチロールの場合、下に油が少々しみ出てくるので、ビニールや紙を厚く敷いておく)
9. 3~5日放置すれば硬化するので、箱のまわりをもぎ取って、あまり固くならないうちに切る。包丁を暖めると切りやすい。

作る時の注意

1. 苛性ソーダは劇薬です。薬局で購入する際印鑑が必要です。必要な量だけ買い、使い切ってください。
2. 苛性ソーダは、素手で扱うと皮膚障害をおこし危険です。なるべく素肌を露出しない服装を心がけましょう。
3. 加熱しなくても化学反応で発熱するので、気を付けてください。
4. かき混ぜる時に出るガスを吸い込まないように、換気をよくしてください。
5. 容器を洗う場合は、ゴム手袋をしてください。
6. 新しい廃油は固まりにくいので、3か月ほど放置してから使うとよいでしょう。よく使った油ほどよく固まります。
7. ハーブの葉を上につける時は、せっけんが固くなってから、きれいに包丁でけずり、植物油を葉に付けてのせ、サランラップでくるんで並べ、重いものを上にのせておく。細い葉の場合は、せっけんの上で形を整え、サランラップに油をぬり、はりつけてくるむ。
8. ガスや臭いが出るので、室外で作るとよい。

私たちの「エコ料理の取り組み」を紹介

倉敷地方農村生活交流グループ協議会



エコ料理を教わってもらっている様子



コンクール審査の様子

守屋先生からの話を聞く

参加者による試食会の様子

倉敷地方農村生活交流グループ協議会(会長 原美香子、19グループ311名)は、今年度の活動内容を「エコ料理研究による地域農産物のPR」とし、年間を通して活動しました。グループ員は辻クッキング岡山校の守屋良校長から「地域農産物のPR~エコ料理って何~」と題しての講話を聞いたり、料理教室主宰の光本真智子先生から野菜の皮まで使った野菜まるごとカレーやブドウの皮が入ったフルーツでピッツア等4品のエコ料理を学び、エコ料理に対する理解を深めていきました。そして、10月28日(木)倉敷地方振興局保健所会議室において、倉敷地域の食材を利用し、しかもその食材のすべてを上手に活かしてゴミの軽量化・省資源化と調理する際の省エネルギー化に工夫を凝らした料理(エコ料理)のコンクールを開催しました。倉敷管内の生活交流グループや一般の方から応募された33点を、料理専門家や消費者が審査し、優秀な料理の上位3点が選ばれました。