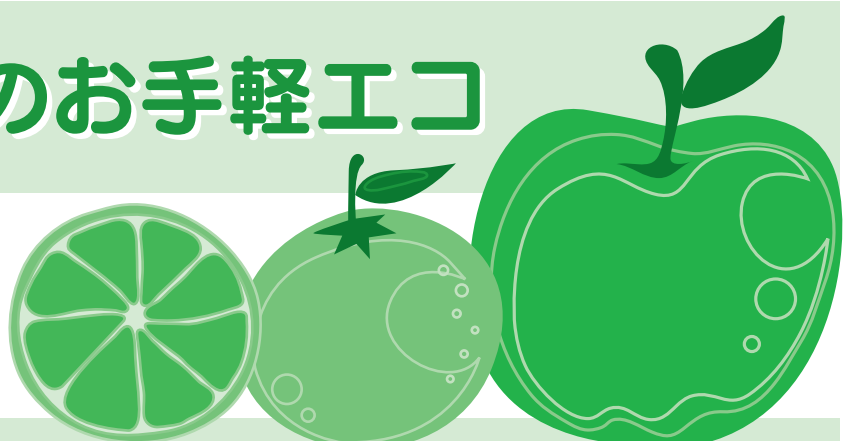




「Neco·press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。2009年3月1日発行第6号

お役立ち! ミカンとリンゴのお手軽エコ

先行き不安なこのご時世、できるだけ出費を抑え、積極的に節約を行いたいですね。毎日の生活を見直せば、わざわざ買わなくても代用できる知恵がいっぱい転がっています。普段何気なく捨てているミカンやリンゴの皮の再利用もその一つ。そのまま捨てればただのゴミ、しかし実はとっても役立つ使い道があるんです。天然だから人にも地球にもやさしく、家計も助かる。エコと節約を同時に行うことは、これからの時代に欠かせません。「たったこれぐらい…」と思わず、ぜひお試しあれ。



消臭効果

① レンジの臭いに

ミカン1個分の皮を、そのままレンジに入れて1分間チンすれば、レンジの中のイヤな臭いを消してくれます。

② 部屋の臭いに

ミカンの皮を餅網で焦げないようにいぶすと、部屋に柑橘系のいい香りが広がります。

③ 生ゴミの臭いに

三角コーナーにリンゴの皮を入れておくと、生ゴミの臭いが和らぎます。



保存を手助け

① ケーキに

残ってしまったケーキと一緒にリンゴをひと切れ入れて冷蔵庫で保存すると、翌日もばさつさおいしく食べることができます。

② キウイがおいしく

キウイの入った袋にリンゴを1個入れて密閉し常温で保存します。1~2日でキウイがおいしくなります。

③ ジャガイモに

ジャガイモの入った箱にリンゴを1個入れておくと、ジャガイモの芽が出にくくなり、長期保存ができます。



入浴剤として

① 入浴剤

リンゴの皮、または天日干しにしたミカンの皮をネットに入れて湯船に浮かべます。血行促進や保湿効果のある天然の入浴剤に。



ミカン洗剤を作ろう

① ミカン洗剤

用途 床や壁に書いたクレヨンの落書き、浴槽洗い、食器洗い(茶しぼを落とす時は塩をプラス)

材料 ちぎったミカンの皮(4個分)、水400ml

作り方 鍋に材料を入れて15分ほど煮る。冷めたらざるで漉して出来上がり。スプレー容器に移して使います。約1週間ほどで使い切ってください。



ポリフェノールたっぷり。リンゴの皮のアップルティー

① アップルティー

材料 リンゴ1個分の皮と種、熱湯300ml

作り方 よく洗ったリンゴの皮と種に熱湯を注いで蒸らす。ほんのり赤くなったら出来上がり。お好みでハチミツを入れてもOK。



ちなみに... こんなものも再利用!

使い捨てカイロはそのまま靴の中に入れて、消臭効果をもたらしてくれます。熱が取れた(使い終わった)ものを使用すること。

Deodorization



アメリカで生まれた輸入住宅ミルクリーク。2世代、3世代にわたり住み継いでいける価値ある住まいをお届けします。



住宅展示場モデルハウス
Millcreek-Grand

Millcreek Salon EVENT INFORMATION ミルクリークの展示場を使った各種教室や講習会です

1day shop by toki doki

布が大好きな2人の初めての1day shopがopenします。

お問い合わせ toki dokiブログ <http://tokidoki23.exblog.jp>
または東急ホーム大分 TEL.097-552-5721

3/17 tue 10:00~15:00 OPEN



東急ホームネットワーク大分 TEL.097-552-5721 (平日)
TEL.097-524-3939 (土・日)
詳しくはホームページで <http://www.matsuihome.co.jp/>

野菜ソムリエの 野菜“根こそぎ” メニュー



野菜ソムリエ

楠橋 幸枝

日本ベジタブル&フルーツマイスター協会認定のベジタブル&フルーツマイスター(通称野菜ソムリエ)取得。大分の野菜のおいさと栄養価を知ってもらおうと、レシビア講演会を行う。



ブロッコリーの茎で パリパリ漬け物

調理時間
10分

※漬け込む時間を除く

「固い、食べにくいから」とブロッコリーの茎やキャベツの芯を捨てていませんか？ブロッコリーの茎は花蕾(通常食べる部分)以上にカロテン、ビタミンCが豊富で、皮を剥けば生でもおいしく食べることができます。またキャベツのビタミンCは芯の方に多く含まれています。

材料 (3~4人分)
ブロッコリーの茎……………1株分
キャベツの芯……………2~3枚
ニンジン……………1/2本

漬け汁
しょう油…50cc、酢…25cc、
砂糖…大さじ1、昆布…5cm

① **ブロッコリー**
皮を剥いてななめに薄切り
(生で食べるのできれいに
剥かないと皮が口に残る)



キャベツの芯
薄切り



ニンジン
よく洗って皮は剥かずな
なめに薄切り



② 漬け汁を混ぜ合わせる。
昆布は食べやすい大き
さにカットして入れる



③ ②に①を一晩漬け込む

eco POINT

捨てるなんてもったいない!

- ニンジンのカロテンは皮に近い部分に多く含まれているので、よく洗って皮ごと食べましょう(剥く場合はできるだけ薄く剥いた方が効果的)。
- 漬け物にした後、残った漬け汁はチャーハンに混ぜたり、ドレッシングとしても使うことができます。

リサイクル子供服 プレゼント

大分エコライフプラザに集まった子ども服の中から、今月のおすそめをチョイスしました。ご希望の方は官製ハガキに住所、氏名、電話番号、希望商品番号を記入の上、大分エコライフプラザまでお送りください(締め切りは3月20日(金)必着)。当選者には当選ハガキでお知らせしますので、2週間以内に取りに来て下さい。すぐにサイズが合わなくなってしまう子ども服、みんなで上手に循環しましょう。写真のほかにもまだまだたくさん揃っています。大人用もありますので、ぜひ大分エコライフプラザに遊びに来て下さい。

※応募いただきました個人情報は、今回の子供服の抽選以外には使用いたしません。抽選終了後、責任を持って処分させていただきます。

① サイズ120
(紺)



③ サイズ120
(上:ピンク/下:ジーンズ)



② サイズ120
(水色ワンピース)



⑤ サイズ100
(上:水色ポーターパーカー
下:デニムスカート)



⑥ サイズ110
(オレンジ)



④ サイズ100
(ヒョウ柄)



⑧ サイズ110
(ピンクページ)



⑦ サイズ120
(オレンジワンピース)



⑨ サイズ150
(グレーのカーティガン)



Necoコラム エコを 考える

フリーマーケットを 開催いたします

寒さも和らいできました。青空の下のフリーマーケットに遊びに来ませんか？毎回約50の参加者が洋服や子供のおもちゃ、本、食器セットや未使用のタオルなど、まだまだ使えるものを

格安で提供してくれます。いろいろな方々のコミュニケーションを楽しみながら、思わぬ掘り出し物に出会えるチャンス！ぜひご家族でおでかけ下さい。当日は、再生した自転車や家具の抽選会も開催しています。

開催日 4月5日(日) ※雨天中止

10:00~14:00

(自転車・家具の抽選会は12:30スタート)
申し込み受付は12:00まで
※施設は9:00~17:00まで開館

FREITAG
made in Switzerland

H E I L
TEL/097-513-5566

◆トラックの幌や自転車のインナーチューブや自動車のシートベルトからできた BAG です。

春アスパラと菜の花のペペロンチーノ 1,184円

RISTORANTE
PePecino

創作パスタ&キッシュピザ ペペチーノ

別府市中須賀東町10-2
シーサイドウィラ春木1F

TEL.0977-66-0802

OPEN 11:00~15:00(LO1 4:30)
17:30~22:00(LO2 1:30)

土・日曜・祝日 11:00~15:30(LO1 5:00)
17:30~22:00(LO2 1:30)

HOLIDAY 月曜(祝日の場合は翌日)

駐車場 16台

http://www2.plala.or.jp/seaside-pepecino/

Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

珪藻土で壁掛け作り

●毎月第1土曜

3/7 13:30~15:30

募集人数:10人 実費:800円
対象:なし(但し、お子様は保護者同伴)
講師:秋月 司

紙すき

●毎月第2土曜

3/14 10:00~12:00

募集人数:10~20人 実費:100円
対象:幼稚園児以上
(幼稚園児~小学校低学年は保護者同伴)
講師:赤井田 久美

肌にやさしい石けん作り

●毎月第2土曜

3/14 13:30~15:30

募集人数:10~20人 実費:100円
対象:小学校高学年以上
講師:赤井田 久美

古布のバッグ・コースター作り

●毎月第3土曜

3/21 10:00~12:00

募集人数:10人 実費:100円
対象:幼稚園児以上
(幼稚園児~小学校低学年は保護者同伴)
講師:大島 京子

スタンドグラスでおやすみランプ作り

●毎月第3土・日曜(2日間で完成)

3/21・22 13:00~16:30

募集人数:5人 実費:2,000円
対象:20歳以上
講師:赤井田 琢磨

牛乳パックでランプシェード作り

●毎月第4土曜

3/28 10:00~12:00

募集人数:10人 実費:200円
対象:小学3年生以上
(それ以下の場合は保護者同伴)
講師:竹川 美砂恵

お問い合わせ

大分エコライフプラザ

〒870-1205大分市福宗618番地

tel097-588-1410

Neco.press

企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト

〒870-0024 大分市錦町2-11-11

tel097-540-6688 fax097-540-6687

発行人 釘宮 悠滋

制作 SOFT FACTORY

※本紙掲載の記事・写真など無断で複写・複製(コピー)・転載することを禁じます。

