

3R

情報
発信活動
支援学習
体験

野菜くずから作る、栄養たっぷりの万能出汁

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



“ベジブロス”で生ごみを減らして、免疫力アップ!

毎日の調理で出るたくさんの生ごみ。あなたは野菜の皮やタネ、根っこやヘタなどの切れ端をそのまま捨てていませんか?もし捨てているとしたら、もったいない話です。きれいに洗って水と少量の酒でコトコト煮出せば、美味しくて栄養たっぷりの万能出汁“ベジブロス”の出来上がり。いろいろな料理に使い、しかも免疫力までアップする優れたものなのです。



“ベジブロス”とは英語の野菜Vegetable(ベジタブル)と出汁Broth(ブロス)を合わせた造語。ベジブロスが「体に良い」とされる理由は野菜に含まれるファイトケミカルと呼ばれる機能性成分がたっぷり含まれているからです。ファイトケミカルは炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維に次ぐ第7の栄養素として近年注目を集めており、活性酸素の増加を防いだり、免疫細胞を活性化する働きがあることも知られています。「ファイトケミカルにはどんなものがあるの?」という方には、かぼちゃやにんじんに含まれるβ-カロテン、トマトに含まれるリコピン、なすやぶどうに含まれるポリフェノール、玉ねぎに含まれるケルセチンと言えば、聞き覚えのある方も多いのではないのでしょうか。植物は動物のように動くことができないため、害虫や紫外線などの外敵から身を守るために、たくさんのファイトケミカルを作ります。外敵から身を守り成長するためという目的からも、皮や根っこ、ヘタなどの部分により多く含まれているのです。

ベジブロスのパワーの秘密はその調理法にもあります。野菜をそのまま食べるだけでは胃腸に吸収されにくい栄養素も、ゆっくりと煮出して作るベジブロスなら、溶けだした栄養素を余すことなく摂取できます。ファイトケミカルは熱に強いものが多く、まさに理にかなった調理法と言えそうです。次ページではベジブロスの作り方や使い方、保存法などをご紹介します。皆さんも今日からさっそくベジブロス生活始めてみませんか?



ベジブロスの作り方は次ページへ

ベジブロスを作ってみよう！ 使ってみよう！

ベジブロスの材料は野菜の皮や切れ端、ヘタなど。
基本的に冷蔵庫に残っている余りものや貯めておいたものでOK。
多くの種類の野菜を入れるほど深みが出ておいしくなります。



作ってみよう

野菜の種類

基本の野菜

たまねぎ・にんじんのヘタや皮
長ねぎの根元や青い部分
大根・セロリの葉、しいたけの石づき

こんなものを入れてもOK

じゃがいも・レモンの皮、かぶ・トマトのヘタ
パセリの軸、パプリカのワタや種

野菜が足りない時のお助け

だし昆布、ローリエ、干し椎茸、干しエビ
煮干し、黒コショウ、切り干し大根

ベジブロスに向かない野菜

においが強い野菜…キャベツ、ブロッコリー、
菜の花、山菜など
苦味のある野菜…ゴーヤ、春菊、きゅうりなど
アクが出る野菜…キャベツ・ブロッコリーの芯、
カリフラワー、かぼちゃの種など

洗い方いろいろ

- 50℃のお湯で数分洗い流す。
- 酢と水を1:1で割り、酢水に漬け込む。
- 重曹水(水2杯、重曹小さじ1杯)に1分程度野菜を漬ける。

作り方

1. 大きめの鍋に水を1300ml入れ、両手一杯分の野菜の切れ端を入れる。
2. 鍋に火をつける前に料理酒小さじ1杯を加える。
3. 弱火で20～30分煮込む。
(強火で煮ると濁りやエグ味が出るので注意)
4. ボウルの上にザルをおき、鍋ごと移して濾す。

保存方法

- 冷蔵保存⇒粗熱を取り、保存容器に入れて冷蔵室へ。
3日程度で使い切りましょう。
- 冷凍保存⇒製氷皿に入れ、冷凍室へ。
少量のおかずを作る時に◎。
解凍後は早めに使い切りましょう。

使ってみよう

普段のレシピの“水”を“ベジブロス”に替えるだけ。簡単で栄養たっぷり、そしていつも
の料理をさらにおいしくしてくれます。

- 少し塩を加えて即席スープに
- 味噌汁のだしの代わりに
- ごはんを炊く時の水の代わりに
- カップラーメンのお湯の代わりに

参考資料: 奇跡の野菜だし ベジブロス(タカコ・ナカムラ著) / まるごといただきます(タカコ・ナカムラ 吉田俊道著)

「フードドライブ」開催中!!

あなたのご家庭に食べきれずに余っている未使用の食品はありませんか? 西部3Rステーションでは「フードドライブ」を開催中です。ご提供いただいた食品は「特定非営利活動法人フードバンク福岡」を通じて、子ども食堂や福祉施設など食べ物が必要としている方々へ無償で配布されます。ご提供いただく食品は1点から大歓迎。これまで寄付の方法がわからず捨てていた食品を持ち寄り、支援の輪を広げましょう。

日時 毎日10:00～16:00※休館日を除く

場所 西部3Rステーション2階受付

対象食品 未使用・未開封のもの※賞味期限まで1か月以上ある、
常温保存可能なものに限りです。

ご家庭で
余っている食品を
ご提供ください!

12月の3R実践講座

福岡市内に在住の方、通勤、通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。自宅に眠っている着物や布地をリメイクしてみませんか？

衣類のリフォーム教室【全8回】

手持ちの服や着物を、いま使える服や小物にリメイクする手法を学ぶ。

日時 令和3年12月1日(水)～令和4年1月26日(水)

毎週水曜日 13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 800円 **応募締切** 11月19日(金)必着

主な材料

リフォームしたい手持ちの洋服や着物など(着物はほどいて洗い、アイロンをかけておく)。



講座の様子

古布で干支の押し絵作り

着物の端切れを使って、来年の干支(寅)の押し絵の色紙飾りを作る。

日時 令和3年12月2日(木)

13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 11月19日(金)必着

主な材料

裁縫道具(糸、縫い針、はさみ)、筆記用具、おしぼり。



着物や羽織からフラットカラーのジャケット作り【全3回】

手持ちの着物や羽織から、気軽に羽織れるフラットカラーのジャケットを作る。

日時 令和3年12月3日(金)・10日(金)・17日(金)

13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 11月19日(金)必着

主な材料

着物または羽織1枚:ほどいて洗いアイロンをかけておく。ボタン5個。型紙用紙ほか。



古布で干支の羽子板作り【全2回】

着物の端切れ等を使って、来年の干支(寅)の押し絵の羽子板飾りを作る。

日時 令和3年12月4日(土)・11日(土)

13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 11月20日(土)必着

主な材料

裁縫道具(糸、縫い針、はさみ)、筆記用具、おしぼり。



パッチワーク教室【全8回】

着なくなった服や着物等の布や手持ちの端切れを使って、パッチワークの小物作りを学ぶ。

日時 令和3年12月7日(火)・14日(火)・18日(土)・21日(火)

令和4年1月8日(土)・15日(土)・18日(火)・25日(火)

13:00～16:00

定員 8名(抽選)

参加費 1,000円

場所 2階研修室

応募締切 11月20日(土)必着

主な材料

1作目ミニバッグ材料:布2種類(各40㍻×50㍻)～12種類(各15㍻×30㍻)。型紙用厚紙A5サイズ1枚、60番手の手縫い糸(布の色に合うもの)ほか。



着物や羽織でVネックチュニック作り【全3回】

着なくなった着物や羽織で、すっきりとした深めのVネックがアクセントのチュニックを作る。

日時 令和3年12月9日(木)・16日(木)・23日(木)

13:00～16:00

定員 8名(抽選) **場所** 2階研修室

参加費 500円 **応募締切** 11月20日(土)必着

主な材料

着物または羽織1枚(ほどいて洗い、アイロンをかけておく。110㍻幅×150㍻の布でもよい)ほか。



応募方法

はがき、FAX、E-mail:seibuplaza2@f-kankyo.or.jpまたは西部3Rステーションの2階受付で①希望講座②住所③氏名④年齢⑤電話番号を必ず明記し、ご応募ください。抽選の上、**当選者のみ**はがきで詳細をご案内いたします。



西部3Rステーションでは、各種体験講座を開催しています。福岡市内に在住の方、通勤、通学されている方なら、どなたでもご参加いただけます。身近な3Rを体験してみませんか？

ご来館の皆さまへお願い

入館されるすべての方へ

- ・ご利用はできるだけ少人数でお願いします。
- ・発熱、咳等の症状がある場合は来館をご遠慮ください。
- ・館内は**マスク着用**でお願いします。
- ・入口に消毒液を設置していますので、**手指の消毒**をお願いします。
- ・人との距離(2m程度)を保つようお願いします。

講座を受講される方へ

- ・受講前に、体調確認と**体温測定**にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、11～12月に開催予定の3R実践講座、体験講座、生ごみ堆肥相談会については、状況により実施を見合わせる場合がございます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

11月の体験講座 **すべて無料です!!**

身近なもので万華鏡

毎日 10:30～15:30
所要時間30分程度
申込 随時



はぎれ(布・革)で作るストラップ

毎日 10:30～15:30
所要時間30分程度
申込 随時



牛乳パックで風車

毎日 10:30～15:30
所要時間30分程度
申込 随時



ハーブ入りリサイクルせっけん作り

水曜日 10:30～11:30
定員 5名/日(先着順)
申込 希望日の3日前まで



体験講座の申込方法 電話、または西部3Rステーションの2階受付で直接お申込みいただくか、①体験内容②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記のうえ、FAXにて下記あてにお申込みください。

生ごみ堆肥相談会 生ごみの堆肥化でお困りの方は何でも相談ください。

■ふくおか環境倶楽部主催

日時/11月13日(土)・27日(土)
13:00～16:00

場所/2F啓発コーナー

参加費/無料 事前申込/不要
※基材・テキスト購入可

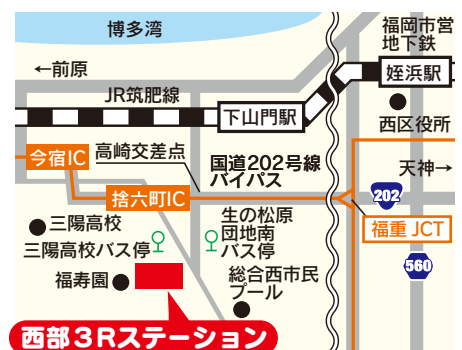


福岡市西部3Rステーション

開館時間 **10:00-17:00**
(衣類の持ち込みは16:00まで)

休館日 **月曜日**
(休日の場合は開館し、次の平日休館)

TEL **092-882-3190** FAX **092-882-4580**
〒819-0162 福岡市西区今宿青木1043番地の2



<http://www.fukuoka-seibuplaza.com>

福岡市西部3Rステーション 検索



ツイッターはこちら