

食べ残しを減らそう県民運動 信州「エコ・クッキング」 を全県で30回開催します。各会場の参加者を募集します。

生ごみ減量化のための知識や実践を学ぶ料理講座として、信州「エコ・クッキング」を、県下10広域で、計30回開催します。今年6月からスタートした「食べ残しを減らそう県民運動」の家庭への啓発を目的とし、講座を通じて食べ物大切さや環境に配慮した食生活のあり方を学ぶ機会とします。県内にお住まいの方はどなたでも参加できます。

1 実施日時及び会場

別添「日程表」のとおり

2 実施者

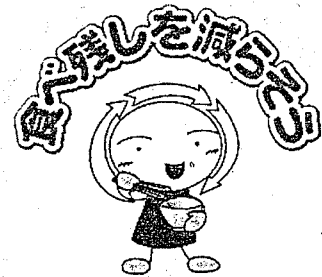
主催者：長野県

受託者：長野県ガス協会（料理講座の運営を委託）

3 講座の内容

1回の講座は約3時間を予定しています。

- ①<レクチャー>環境と暮らしの関わり、講座のポイントなどを説明します。
- ②<デモンストレーション>家庭にある旬の食材を使って、環境にやさしい料理を実演します。
- ③<実習>参加者がグループに分かれて実際に料理を体験します。
- ④<試食>自分で作った料理を試食します。
- ⑤<片づけ、まとめ>ごみの発生量等をチェックし、ごみ減量の意識付けを行います。



～もったいないからエコ活動～

4 参加の申し込み

- 別添「参加申込書」へ必要事項を記載の上、ファクシミリ又はEメール又は郵便にて、県廃棄物対策課へ送付してください。個人でもグループでも申し込みできます。
- 申込期限は、各会場とも開催日の前々日です。
- 参加の申込をされた方へは、後日、受託者から持ち物など確認の連絡をします。
- 1回の講座は15名程度を予定しています。予定人数を超えた場合はお断りする場合があります。

5 参加費

○受講料は無料です。会場までの交通費と食材費（一人400円）は参加者負担となります。

※ 詳細は県ホームページをご覧ください。<http://www.pref.nagano.jp/kankyo/haiki/kashokai.htm>

「食べ残しを減らそう県民運動」では、食品残さの発生抑制を図るために、小盛メニューや持ち帰りへの対応を行う取組協力店を募集・登録するとともに、家庭での食べ残しを減らす取組についてキャンペーンを実施しています。

食べ残しを減らそう県民運動 信州「エコ・クッキング」日程表

回数	実施日	開催時間	会場	地域
第1回	平成22年11月29日 月	11:00～14:00	長野保健所	長野
第2回	平成22年12月1日 水	11:00～14:00	北信保健所	北信
第3回	平成22年12月11日 土	11:00～14:00	上田ガス株式会社 料理教室	上小
第4回	平成22年12月13日 月	11:00～14:00	佐久保健所	佐久
第5回	平成22年12月20日 月	11:00～14:00	松本保健所	松本
第6回	平成23年1月11日 火	11:00～14:00	諏訪保健所	諏訪
第7回	平成23年1月13日 木	13:00～16:00	伊那保健所	上伊那
第8回	平成23年1月15日 土	13:00～16:00	飯田市鼎公民館	下伊那
第9回	平成23年1月17日 月	13:00～16:00	木曾保健所	木曾
第10回	平成23年1月19日 水	11:00～14:00	大町保健所	北安曇
第11回	平成23年1月21日 金	11:00～14:00	長野保健所	長野
第12回	平成23年1月24日 月	11:00～14:00	北信保健所	北信
第13回	平成23年1月27日 木	11:00～14:00	上田ガス株式会社 料理教室	上小
第14回	平成23年1月29日 土	11:00～14:00	松本市中央公民館(Mウイング)	松本
第15回	平成23年2月1日 火	11:00～14:00	佐久保健所	佐久
第16回	平成23年2月3日 木	11:00～14:00	諏訪保健所	諏訪
第17回	平成23年2月5日 土	13:00～16:00	伊那保健所	上伊那
第18回	平成23年2月7日 月	13:00～16:00	木曾保健所	木曾
第19回	平成23年2月10日 木	13:00～16:00	高森町中央公民館(福祉センター2階)	下伊那
第20回	平成23年2月12日 土	11:00～14:00	大町保健所	北安曇
第21回	平成23年2月17日 木	11:00～14:00	佐久保健所	佐久
第22回	平成23年2月21日 月	11:00～14:00	上田ガス株式会社 料理教室	上小
第23回	平成23年2月23日 水	11:00～14:00	諏訪保健所	諏訪
第24回	平成23年2月25日 金	13:00～16:00	伊那保健所	上伊那
第25回	平成23年2月27日 日	13:00～16:00	阿智村中央公民館	下伊那
第26回	平成23年3月1日 火	13:00～16:00	木曾保健所	木曾
第27回	平成23年3月3日 木	11:00～14:00	大町保健所	北安曇
第28回	平成23年3月4日 金	11:00～14:00	松本保健所	松本
第29回	平成23年3月7日 月	11:00～14:00	北信保健所	北信
第30回	平成23年3月10日 木	11:00～14:00	長野保健所	長野

食べ残しを減らそう 信州「エコ・クッキング」参加申込書

長野県 環境部 廃棄物対策課 あて

○ファクシミリ 026-235-7259

○Eメール tabekiri@pref.nagano.lg.jp

○郵便 〒380-8570 (住所記載不要) 長野県庁 廃棄物対策課

申込講座

回数	実施日	会場
第 回	平成 年 月 日 ()	

申込者（お名前と連絡先）

お名前	
郵便番号	
住所	
(携帯) 電話 ※昼間連絡のつく番号をお願いします	
ファクシミリ	
E-mail	
ご職業・お勤め先 (差し支えなければご記入願います)	

※お申し込みの際にご提供いただいた個人情報は、

食べ残しを減らそう 信州「エコ・クッキング」の実施に関する事項のために利用します。

食べ残しを減らそう 信州「エコ・クッキング」参加申込書

長野県 環境部 廃棄物対策課 あて

○ファクシミリ 026-235-7259

○Eメール tabekiri@pref.nagano.lg.jp

○郵便 〒380-8570 (住所記載不要) 長野県庁 廃棄物対策課

申込講座

回数	実施日	会場
第 回	平成 年 月 日 ()	

○申込者 (代表の方のお名前と連絡先)

団体名等	
お名前	
郵便番号	〒
住所	
(携帯) 電話 ※昼間連絡のつく番号をお願いします	
ファクシミリ	
E-mail	

○申込者 (参加する方のお名前)

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

※お申し込みの際にご提供いただいた個人情報は、

食べ残しを減らそう 信州「エコ・クッキング」の実施に関する事項のために利用します。



リサイクルキャラクター
クルルん

エコクッキング教室

～適量つくって
適量食べよう～

(1食分 672 kcal 塩分2.2g)

1 魚の変わり照り焼き (1人分 267 kcal 塩分1.2g)

材料 (4人分)

生鯖	1尾
片栗粉	大さじ2
油	小さじ1
酒	大さじ2
④ みりん	大さじ1
しょう油	小さじ2
長ネギ	2本
湯通しワカメ	120g

作り方

- ① 鯖は3枚におろし、12切れに切る。(骨も除く。)
- ② 水分をしっかりと取り、茶こしなどで片栗粉を振りかける。
- ③ 長ネギは4～5cmの長さに切り、フライパンで空焼きする。
ワカメは湯通しして、一口大に切る。
- ④ フライパンを熱して油を入れ、鯖の皮を下にして両面をこんがり焼き、④を合わせて振りかける。
- ⑤ 器に鯖を盛り、長ネギとワカメを添える。

2 ブロッコリーの和サラダ (1人分 38 kcal 塩分0.4g)

材料 (4人分)

ブロッコリー	200g
赤パプリカ	80g (1/2ヶ)
水	1カップ
中華スープの素	小さじ1/2
⑤ 白味噌	20g
酢	小さじ2
粒マスタード	小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸の所も棒状に切る。赤パプリカは1cm幅の棒状に切る。
- ② 鍋に、水と中華スープの素を入れ、沸騰したら①を入れ、4～5分、好みの硬さに蒸し茹でする。(水分が無くなるまで蒸す。)
皿に広げて冷ます。
- ③ ⑤を和わせ、器に盛った野菜にかける。

3 長芋の白煮 (1人分 58kcal 塩分0.6g)

材料 (4人分)

長芋	240g
酢	少々
だし汁	1・1/2カップ (1cm角切り昆布数枚)
さとう	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/3

作り方

- ① 長芋は皮をむき、8切れに切る。酢水につけ、アク抜きをする。
- ② 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、長芋を入れ、再び煮立ったら茹で汁をすてる。
- ③ ②にだし汁(あらかじめ昆布を除く)を静かに注ぎ入れ、煮立ったら弱火にし、落しぶたをして10分煮る。
- ④ さとうを加えて、2~3分煮、みりん・塩を加えて更に2~3分煮て、火を止める。
- ⑤ 長芋を器に盛り、だし汁の昆布を上飾る。

4 季節の果物 (1人分 40Kcal 塩分0g)

5 ご飯の量

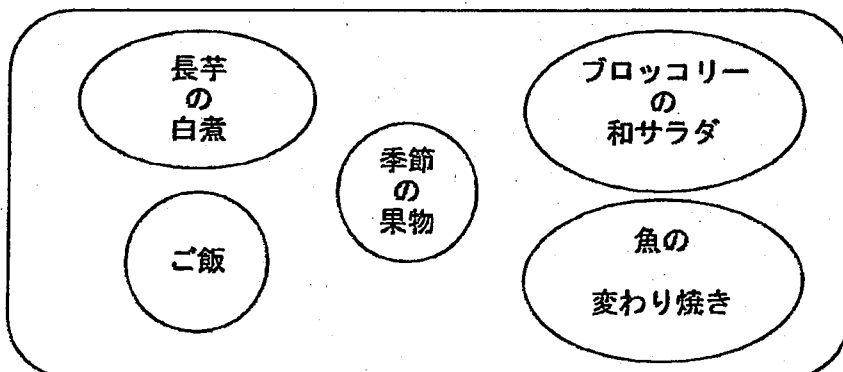
(今日のお昼のご飯量)
 1食のご飯の量 - 25g(※) = g kcal
 (※)長芋60g相当のご飯量

体に必要なエネルギー 早見表

エネルギー(kcal)	162	202	218	235	252	269
ご飯の量(g)	100	120	130	140	150	160
エネルギー(kcal)	286	302	336			
ご飯の量(g)	170	180	200			

6 本日の献立 (ご飯160gの場合)

1食分 672kcal 塩分2.2g



ながのけん
リサイクルキャラクター
クルルん