

# エコ博士の夏休みはエコをやってみよう!

## めぐる区報でエコバッグ



折り紙感覚で簡単に作れる手さげバッグです(コード②)。

- 用意するもの
- 区報、新聞紙ほか(1~2枚)
  - はさみ・のり・えんぴつ

### 作り方

- 二つ折りにして、のりつける
- Bを端から2cmで谷折りし、AとBをのりつける
- ①縦半分に折り目をつける  
②下の両端を三角に折る  
③三角に折った上辺に折り目をつける
- 下の両端を、写真のように三角に開く
- 三角の頂点が2cm以上重なるように折り、のりつける
- バッグの口を内側に折り込み、のりつける
- 紙面1枚を半分に切り、えんぴつを芯にして丸め、巻き終わりをのりつける。同じものを2本つくる
- 残った紙面を長方形に切り、二つ折りにして持ち手をはさんでのりつけ、口の内側に貼りつけたら完成

### エコ博士のエコポイント

小物入れにしたり、友達へのプレゼントを入れたりするなど、使い方を考えると、さらに楽しいぞ!



折る方向を変えれば横型バッグに!

## 牛乳パックで堆肥づくり



古土や生ごみのできる堆肥。牛乳パックを使って、1カ月ほどで1鉢分の堆肥ができます(コード③)。

- 用意するもの
- 生ごみ
  - 古土
  - 米ぬか
  - 牛乳パック(1ℓ)
  - 粘着テープ



### 作り方

- 生ごみは細かくちぎって水気を切り、米ぬかをまぶす
- 牛乳パックに古土、米ぬかをまぶした生ごみを交互に入れる
- 牛乳パックの口を、粘着テープで密封する。1カ月ほど(冬場は2~3カ月ほど)室内に置いておくと完成!
- できた堆肥は、同量の土と混ぜて使う

おすすめの生ごみ

- 野菜くず
- パンくず
- コーヒーかす
- ※コーヒーかす、茶がらは入れすぎに注意

向かない生ごみ

- 水分・塩分の多いもの
- 卵の殻
- 魚などの骨

古土

一番上と下が必ず古土になるようにする

古土

生ごみ

古土

生ごみ

古土

### エコ博士のエコポイント

微生物の働きで、生ごみが分解され、植物の栄養に生まれ変わるんだ! 家庭でできる食の好循環だね

いよいよ始まる夏休み。この夏は、身近なところから環境について考えたり取り組んだりしてみませんか。エコ博士が楽しみながらできるエコなアイデアを紹介します。自由研究のヒントにも、ぜひ活用してください。

関エコライフめぐる推進協会(☎3715-7835、☎3715-8826)

## リポベジでパスタソース



リポベジ(再生野菜)で育てたニンジンの葉で作るジェノベーゼ風のパスタソースです(コード④)。

- 用意するもの(2人分)
- ニンジンの葉、小松菜ほか(50g)
  - パスタ(200g)
  - ★にんにく(1かけ)
  - ★クルミまたは松の実(80g)
  - ★オリーブオイル(80cc)
  - ★塩(ゆでる用・調味用を適量)
  - ★パルメザンチーズ(適量)

### 作り方

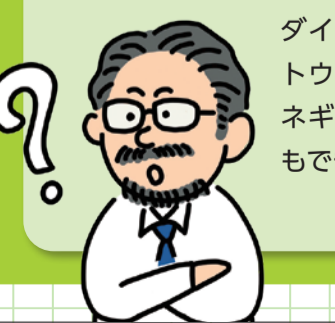
- パスタをひたひたの水に浸ける
- 沸騰したお湯でパスタをゆでる。野菜の葉もゆでて、水気を切っておく
- ゆでた野菜の葉と☆の材料をフードプロセッサーにかけてペースト状にする。味見をして塩加減をチェック
- パスタに3のペーストをからめ、パルメザンチーズをかければできあがり

### エコ博士のエコポイント

リポベジって? リポベジとは、野菜の根やヘタなど、捨ててしまう部分を水に浸けて栽培したもの。



切ったヘタを、少し浸かる程度の水に浸ける



ダイコンやトウモロコシ、ネギなどでもできるよ。毎日水を取り替えると、2~3日後には葉が伸びてくる

環境に優しい暮らしを提案するサイト めぐるスマートライフ

今回紹介したもののほかにも、たくさんのアイデアや情報を掲載しています(コード①)。ぜひご覧ください。

## 何度も使えるみつろうラップ



布に天然素材のみつろうをしみ込ませて作る、安全に使えて環境にもやさしいラップです(コード⑤)。

- 用意するもの
- みつろう(粒状タイプ。25x25cmの布に15gが目安)
  - 布(綿100%)
  - クッキングシート(30x60cm)
  - アイロン・アイロン台



### 作り方

- アイロン台にクッキングシート、布の順に置き、みつろうを均等に広げる
- さらにクッキングシートを重ね、アイロンでみつろうを溶かしながら布にしみ込ませる。冷めたら完成。

### エコ博士のエコポイント

水洗いできるから繰り返し使えて、とてもエコなラップなんだよ。ただし、熱を加えると溶けてしまうので、電子レンジやお湯は使わないように注意しよう

## みつろうラップのキットをプレゼント

抽選で、10人にプレゼント。当選者には、目黒区エコプラザ(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)で、キットと交換できる引換券をお送りします。 区内在住者



専用用紙(コード⑥)、ハガキ(めぐる区報プレゼントと明記の上、住所、氏名、電話を記入)で、7月31日(消印有効)までに、エコライフめぐる推進協会(〒153-0051上目黒2-19-15)へ

