

🌐 温暖化防止活動推進センター通信 🌐

出前講座密着レポート

JA ながの女性部ちくま地区班長研修会 2024/7/17

「楽しく！無理なく！得をする！私たちにできる省エネ」

NPO 法人みどりの市民 渡辺ヒデ子さん(県推進員)・小杉良子さん(エコ・クッキングナビゲーター)

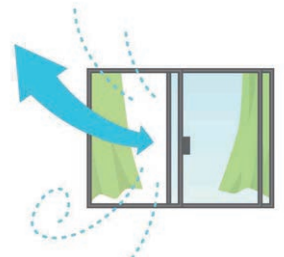
持ち時間は 1 時間で、最初の 15 分、渡辺ヒデ子推進員が、「2050 ゼロカーボンに向けて家庭でできる省エネ」について配布資料を紹介しながらお話され、後半 45 分で、小杉良子さんが「キャロットオレンジ寒天」の調理を実演されました。



🏠 信州ならではの朝夕の涼しさの活用法



信州は一日の寒暖差が 10℃ほどあります。朝、起きたら窓を開けて室内に涼しい空気を入れましょう。対角線となる窓を開けるなど、「風の通り道」を上手につくるのがポイント。エアコンの使用時間を少なくできます。日中、暑くなってきたら窓・カーテンなどを閉めて、適宜、扇風機・エアコンなどで過ごしましょう。夕方、外気温が下がったら、再び窓を開けてエアコンをオフに。



🍷 キャロットオレンジ寒天づくりのエコポイント



●ニンジン皮ごと薄く輪切りにし、葉の付け根ギリギリで切って**ゴミ減量**。●ニンジンを茹でるときはひたひたの水で。ゆで汁は取っておく。**(節水)** ●ゆでたニンジン・オレンジジュースをミキサーにかけてボウルにあけた後、取りおいたゆで汁をミキサーに入れて攪拌、その水も寒天液に使用すれば、ミキサー内も洗えて一石二鳥！●ゴムベラを上手に使用して**ゴミ減量**。●寒天は常温で固まるので**省エネ**に。



👉 レシピはこちら

約 50 名の参加者は、資料に熱心に目を通しながら聴講、調理実演では身を乗り出して手さばきを見つめ、一口ずつの試食も大好評でした。アンケートには「身近な内容でわかりやすく、改めて考えようと思った」「ゼリーおいしかったのでぜひ作ってみたい」「日々の生活を見直し、エコクッキングを心掛けたい」という声が寄せられました。

📌 流しに三角コーナーは置かないで

「生ごみは濡れると燃やすのが大変！チラシで生ごみ入れ〔写真〕をつくって、シンクの外で使用すれば、乾いた状態で生ごみを捨てられます」という「生ごみダイエット」のアドバイスに、参加者は大きく頷いていました。



長野電鉄 鉄道むすめ  
**朝陽 さくら**  
© TOMYTEC/イラスト:JSK



しなの鉄道 鉄道むすめ  
**上田 れお**  
© TOMYTEC/イラスト:衣丘わかこ



2050 ゼロカーボンの実現に向けて  
CO<sub>2</sub>の排出を抑えた**エコな移動**を  
体を動かさず**きつかけづくり**にも♪



長野県 PR キャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ

**信州スマートムーブ  
通勤ウィーク  
参加事業所募集中!!**

【実施期間】2024.9/20📅 - 10/4📅

上田電鉄 鉄道むすめ  
**八木沢 まい**  
© TOMYTEC/イラスト:宙花こより



あまのこ  
**あまのこ**  
©2012 アルビコ交通  
イラスト:鳩

