

キラリ人

ほりい えいこ
堀井 栄子 さん
(小野)



▲「楽しまないとおもしろくないです！」

ダンボール箱を使って生ごみを処理し、堆肥を作っておられる堀井さん。この夏から始められ、今も順調に実践されています。家にあるものを活用し、節約できて環境にも良い！「堀井さん流ダンボール箱で堆肥作り」を教えてくださいました。

ダンボールを使って堆肥を作る。あるとき、偶然見たテレビでこのことを紹介されていたそうです。その後、堆肥作りを実践するために、インターネットで検索され、今年の夏から始められました。りんごが入っているような2重構造のダンボールを使用し、ダンボールの底には底板（ダンボール）を入れます。ふたは立ててテープで補強します。その中に、腐葉土5kg、米ぬか3kgを混ぜ合わせて入れれば、床はできあがり。その中へ、生ごみを入れていきます。大きなものは細かくして入れると、発酵も早く進む

そうです。生ごみは、米ぬか3つかみほど入れてかき混ぜ、床に混ぜ込みます。保温と水分を取り除くために、床の上に新聞紙を敷き、虫除けのためダンボールの上に布をかけ、伸縮性のあるひも（ストッキングなど）で結んでおきます。日当たりで通気性が良く、雨がかからない軒下や土間でするのが良いそうですが、ベランダでもできるそうです。箱が直接地面につかないよう、底上げはざるなど網のものを使用。床は発酵して温かくなり、ダンボールは水分が蒸発し濡れることはありません。新聞の上には、家にあつた竹

炭を置いて脱臭されるなど、インターネットで知ったことに、堀井さんのアイデアを取り入れて実践されています。「最初は、花の堆肥作りにと始めましたが、結果的に生ごみが減ることにつながりました」と堀井さん。「今度はもみがらくん炭を使ってみようと思っていいます」と、新しいアイデアを取り入れながら楽しんで続けておられます。お庭には、実際に作った堆肥を使って、花を植えておられました。買ったものは腐葉土だけ。家にあるものをうまく活用した「堀井さん流ダンボール箱で堆肥作り」に皆さんも挑戦してみませんか？



▲こんな風実践されています▲



健康推進員
すきむら のぶこ
杉村 信子さん
(徳谷)

ポイント

アミラーゼを多く含む大根は消化吸収を助けますので、忘年会シーズン、また年末年始等疲れた胃におすすめの一品です。田楽味噌は何にでもあいますので、他の材料でもお試しください。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

大根600g、昆布10cm、ゆず皮少々、塩少々

【田楽味噌】

味噌・砂糖・みりん 同量
卵黄 1個 (適宜)

ふろふき大根

作り方

<ふろふき大根>

- ①大根を厚さ3cmの輪切りにし、厚めに皮をむき面取りする。
- ②アクを抜き、甘みを出すために米のとぎ汁に①を入れ、弱火で柔らかくなるまで下ゆでする。
- ③②を水洗いし、昆布を入れた鍋にかぶる程度の水と塩少々を加え、さらにやわらかくなるまで煮る。
- ④温めた器に大根をのせて、田楽味噌、せん切りしたゆず皮をのせる。

<田楽味噌>

- ①鍋に味噌、砂糖、みりんを同量入れてとろ火でゆっくり練り、よく溶いた卵黄を少しずつ入れ、火を止めてから練る。

☆1人分エネルギー 120kcal
たんぱく質 2.6g/脂質 2.4g
塩分量 1.5g