

第48回 青空市

開催日時：5月13日(土) 午前8時45分～正午
 募集区画：110(クラフト枠8含む)
 会場：富士見公園Cグラウンド
 ※雨天・グラウンド不良時は中止



【出店申込み受付】

受付日時：4月16日(日) 午前9時～正午
 会場：消費生活センター
 出店料：一般枠 500円 クラフト枠 800円
 ※クラフト枠は手作り品専用枠。
 テント・テーブル付き 先着8区画です。
 ※出店の際の説明は希望者のみ行います。

※先着順に希望の区画を選んで申込みことができます。
 ①一般枠→複数区画可。 ②クラフト枠→1区画のみ。
 ※残数がある場合に限り4月17日(月)～21日(金)まで電話で受け付けます。

第1回 消費生活講座
 - 鍋カバーで保温調理 -

鍋カバーを使った保温調理を体験しましょう。
 味がしみ込むまでの間、鍋カバーの作り方を紹介。

- ロールキャベツ
- 筑前煮
- 茶碗蒸し
- プリン

開催日時：5月16日(火)
 午前9時30分～午後1時
 会場：消費生活センター2階調理室
 受付日時：4月3日(月) 午前9時～
 定員：先着20人
 参加費：300円(保険代含む)
 持ち物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具



DVD・ビデオ貸出し

貸出方法&注意点
 「貸出ファイル」に氏名・資料名・連絡先を記入してください。貸出期間は最長1ヶ月です。

上映会はお休みです

無料です。

消費生活センター1階消費生活係にお声かけください。

- ★「フードインク - ごはんがあぶない -」
 広大な農場に散布される農薬、遺伝子組み換え問題など、大量生産低コストの裏側にあるリスクを伝え、オーガニック・フードの本当の価値を訴える。
- ★「もったいない」
 食べ物の半分は食卓に載らずに捨てられています。その真実を受け止め、今出来ることは何かを考えましょう。日本での取り組みも紹介されています。
- ★「パパ、遺伝子組み換えってなあに？」
 子どもたちのひと言から、家族とともに遺伝子組み換え食品の謎を解く旅に出る。世界中でインタビューを敢行したドキュメンタリー映画。
 他にもDVD・ビデオ・書籍など多数あります。

申込み・問い合わせは 消費生活センターへ TEL 042-555-1111 (内線 640)

調理を科学する
 保温調理



1 火をずっと使い続けたいと物は煮えないか？
 食事の準備は大変です。1品料理とはいかず、味噌汁や煮物と何品か準備しなくてはなりません。短時間で何品も作るにはガス台が大忙し。長時間煮込むような献立では、どう繰り返したらよいかと頭を悩ましたりしませんか？その解決策として、今ちょっとしたブームになっているのが、鍋カバーを使っての「保温調理」です。



2 食材に火が通る温度
 食材に火が通る温度や時間は、素材の種類や大きさによって異なります。基本的に、肉・魚介類は70～80℃、野菜類は85～95℃です。この温度を保てれば材料に火は通ります。それ以上の温度はいらないのです。

3 エネルギー効率を
 煮汁が煮立ってからの加熱は、いくら火を強くしても100℃を超えません。そのまま加熱を続けると、水分が蒸発し、こげっついたりの煮くずれたりします。何よりも燃料の無駄づかいです。また、食材そのものから

4 味が浸みる…って？
 食材は、加熱することで味がしみ込みやすくなります。調味料や食材の味が溶け出した煮汁は、柔らかくなった表面から入っていくので、中心部へと入っていくのです。食材に火を通す時間を、中まで味がつく時間に合わせ、じっくり時間を下げる調理がおいしさを引き出します。

5 保温調理のなぜ
 そこで登場するのが「保温調理」。保温調理は、火を使わずに温度を保つことで成り立ちます。そのためには外気を遮断、鍋の温度をできるだけ下げないことが条件です。

6 カバーは何でもいいのか？
 鍋をしつかりと包めればいいのですから、バスタオルでも、厚手の上着でも可能です。この方法だと、鍋

鍋カバーの
 実力に感激する
 「茶碗蒸し」

Ⅰ 湯を入れ 強火にかけ
 Ⅱ 沸いたら 中火で5分
 Ⅲ カバーをかぶせ 10分おく

7 束縛から解放された
 火を使っているうちは、火元から離れられません。保温率の高い鍋カバーがあればその役目を代用して、自由になります。赤ちゃんを育てる時期のこま切れクッキングにも最適ですし、お勤めの人には強い味方になること請け合いです。

時間を見計らって下ごしらえ、鍋を一定の温度まで上げ、あとはカバーをかけておきさえすれば、ほぼ出来上がりですから、ぜひ挑戦してみてください。

は選びません。いつも使っている鍋である程度火を通して、加熱の後半部分をガスやIHからカバーにバトンタッチするだけです。でも、たびたびとなれば、やはり専用のカバーがあれば最高。いつも台所にあると気軽に保温調理ができるでしょう。

ほうこく

第37回 羽村市消費者の日

まち
 住みつけられる羽村
 実現しよう！
 はむらエコアクション・ポイント

誰もが楽しみながら取り組める環境負荷の少ない行動を続けるには？
 みんなで話し合いました♪

2月2日(木)
 羽村市消費生活センター2階活動室に約70人の市民が集合！
 地域主体、市民が発信する羽村ならではのエコアクション・ポイントシステム実現に向け、NPO法人エコ・コミュニケーションセンター代表の森良氏とともに仕組みづくりを考えました。

講座・イベント参加、光熱水費の節約、農産物直売所利用、はむらん利用、歩く。これらで集めたポイントをゴミ袋や水はむら、市の施設利用券などに交換できたら…。
 実現まであと一歩。今後も市民・事業者・行政が一体となってアイデアを積み上げていくことが重要です。
 これからもぜひご参加いただき、ご意見をお聞かせください。

平成28年度 第3回 消費生活講座

実はけっこう食べている
 遺伝子組み換え食品

会場のゆとろぎ講座室では、両日とも50人の定員をほぼ満たす市民が受講しました。

- 2月24日(金)
 「遺伝子組み換え食品の基礎知識」
 講師 福家洋子さん
- 3月3日(金)
 「食卓に入り込む
 遺伝子組み換え食品 その問題点」
 講師 天笠啓祐さん

油・マーガリン・醤油・コーンスターチ等、表示なしで遺伝子組み換えの菜種・大豆・コーンなどが使われている！
 そして、日本人が世界で一番高い割合で食べている！
 ……これは驚きでした。