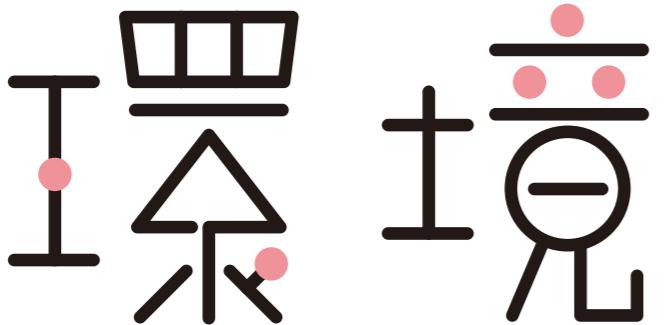




みんなではじめる岡山のエコマガジン

Vol.
3712018
Spring

環境学習出前講座

倉敷市立第二福田小学校5年生の取り組み事例

公益財団法人 岡山県環境保全事業団
www.kankyo.or.jp

春のスペシャルイベント 2018

環境学習センター「アスエコ」では、一般と親子を対象とした体験型プログラムを企画しました。見て、感じ、気づいて、行動に移すきっかけになることを目指しています。



4.14. 土 10:30~12:30

みんなでさがそう!
チリメンモンスター☆

チリメンモンスターとは、しらすに混ざった様々な海の生き物たちの事。ちぢめて「チリモン」。この奇妙でカワイイ生き物たちを見つけよう♪みんなでチリモン☆ゲットだぜ!!

[定員] 20名 [対象] 小学生以上、一般 ※保護者同伴
[参加費] 300円 [場所] 環境学習センター「アスエコ」
[準備物] 虫眼鏡、筆記用具、ピンセット、セロハンテープ(透明)
●協力…岡山県立玉野高等学校

4.21. 土 10:30~12:30

世界でひとつ!
「野鳥のブローチ作り」

木を削ってかわいい鳥のブローチを作ってみましょう! 今回は「シジュウカラ」を作りますよ☆

[定員] 15名 [対象] 小学生以上、一般 ※保護者同伴 [参加費] 500円
[場所] 環境学習センター「アスエコ」 ●協力…岡山バードカービングクラブ

5.12. 土 15:00~16:00

電一郎先生のふしぎ電気実験教室
ストラップLEDライトづくりLEDのふしぎな体験をして可愛いライトを作ろう!
[定員] 12名 [対象] 小学生 ※保護者同伴
[参加費] 150円 [場所] 環境学習センター「アスエコ」

6.9. 土 14:30~15:30

新聞をリサイクルしよう! エコデコ鉛筆作り

英字新聞を使って香りつきのエコ鉛筆を作成しよう!

[定員] 20名 [対象] 小学生以上、一般 ※保護者同伴
[参加費] 300円 [場所] 環境学習センター「アスエコ」
[準備物] 30cmものさし、はさみ、スティックのり ●協力…ダフェプロジェクト

6.16. 土 14:30~16:30

ティムさんと一緒に考えよう!
「waste not, want not!」

イギリス人で写真家のティムさんと日本とイギリスのごみ問題について考え、会場周辺を歩いて日常の「もったいない」を見つけて、写真にして感性をみがきましょう。

[定員] 10名 [対象] 小学生、中学生 ※小学生は保護者同伴
[参加費] 100円 [場所] 環境学習センター「アスエコ」
[準備物] デジタルカメラ ●協力…ティム・クレミンソン氏(岡山在住イギリス人・研究者・写真家)

お申込み方法 応募締切 3/26(月)必着

往 信
62円 700-0907
岡山市北区
下石井2-2-10
環境学習
センター
「アスエコ」行

希望の
イベント名
こちらは
何も記入
しないで
ください

返 信
62円
・申込者ご住所
・申込者お名前
(参加希望者
(全員のお名前
を記載)
①希望のイベント名
②イベントの日時
③住所
④氏名・フリガナ
(児童の場合は新学年)
⑤電話番号
⑥アースキーパー
会員番号

※小学生の場合、イベント中は保護者の付き添いを必ずお願いします。

メールでもお申込み可能! 申込先 a-event@kankyo.or.jp
件名にイベント名、本文に①~⑥の項目をご入力の上、上記のアドレスまでお送りください。(1通につき1イベントでお願いいたします)
※上記アドレスからのメールを受け取れるよう設定をお願いします。

追加募集がある場合には、アスエコブログなどでお知らせします!

6.23. 土 11:00~12:30
レジンで作るアクセサリー

晴れるといつも見える太陽の光について考えたことがありますか?意外な形で役に立つ紫外線を使ってかわいいアクセサリーを作つてみましょう。

[定員] 20名
[対象] 小学生以上、一般 ※保護者同伴
[参加費] 300円
[場所] 環境学習センター「アスエコ」
●協力…岡山自然体験リーダーズクラブ6.30. 土 14:30~16:30
色鉛筆で塗ろう! 昆虫体験教室きれいなチョウを色鉛筆で色付けしてみませんか?
プロの画家が分かりやすく教えます♪[定員] 20名
[対象] 小学生以上(小学4年生以上推奨)、一般
※保護者同伴
[参加費] 500円
[場所] 環境学習センター「アスエコ」
[準備物] 色鉛筆(24色以上/参加者1人につき1セット)、消しゴム、鉛筆削りホッピーアスエコカフェ
5.19. 土 14:30~16:00
オオカミは自然を守る
すばらしい生き物!

日本では人により駆除され絶滅したニホンオオカミ!生物多様性を含む自然のバランスが崩れていく大きな原因の一つにあげられています。そんなオオカミの自然界での役割について学びます。

[定員] 15名 [対象] 小学生以上、一般 ※保護者同伴 [参加費] 無料
[場所] 環境学習センター「アスエコ」 ●協力…一般社団法人 日本オオカミ協会中国支部公益財団法人岡山県環境保全事業団
環境学習センター「アスエコ」

〒700-0907 岡山市北区下石井2丁目2-10

TEL:086-224-7272

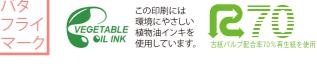
FAX:086-224-7273

【開館時間】午前10時~午後6時(午後1~2時は昼休み)

【休 営 日】日曜・祝日・年末年始

※3/31(土)、4/7(土)、4/28(土)、

5/5(土)、6/2(土)も休館

VEGETABLE
WILINK
この印刷には
環境にやさしい
植物性インキを
使用しています。
古紙パルプを含む10%再生紙を使用

活動START!

4月 テーマの決定
かんきょう × 倉敷市立第二福田小学校5年生

1年間の活動レポート

7月 学ぶ エコ博士の出前講座「温暖化のお話」
エコ博士の中平さんから、地球温暖化についてお話を聞きました！その原因や身近な影響、対策について、クイズを交えながら学びました。

8月 やってみる 各自決めたエコ活動を夏休みに実践！
1人の100歩より100人の1歩！小さな成功を100個つらう！

10月 深める テーマに分かれて学ぶ「4つの出前講座」
コンヤントにさしてほだだけでCO₂は出てしまうよ！

12月 続ける 出前講座の振り返り
出前講座の講師から、「今日学んだことは行動の始まり！これからが本番です。」と、エールをいただきました。
これからもずっと続けていくぞー！

12月 伝える エコ活動をみんなに広める！「エコフェスティバル」
学んだことをまとめて、学校の全児童と保護者、地域の方に発信！発表や演劇、モノ作り体験などを通してエコ活動を広めました。
講座一覧
●節電・省エネたんけん隊
●エネルギーなるほど体験
●フードマイレージ買い物ゲーム
●リサイクル教室 紙すき体験
演技 クイズ 発表

課題 環境問題を身近な問題にするために

総合的な学習の時間×環境学習出前講座
単元名 「地球を救え エコのかけ橋」

自分ごと捉える
主体的に考える
行動することができる
そんな人を目指して！

協力 機材提供 協力 協力
続ける 伝える 深める やってみる 学ぶ 準備期間
12月 実施「総括」 12月 開催 11月 準備 10月 実施「4つの出前講座」 9月 まとめ 8月 エコの実践 7月 実施「温暖化のお話」 5,6月 調べ学習 4月 学習スタート！
協力マーク …「かんきょうひろば(事務局:アスエコ)」が講師の派遣や機材の準備のお手伝いをさせていただいている

学習のステップ

倉敷市立第二福田小学校5年生の取り組み事例

児童の振り返り
最初に始めた時は「やらなくていいじゃん。」と思いました。だけど、やっているうちにどんどん真剣になって「これってこんなに大事なんだ。」と思いました。そして約9か月間ひたすら地球を救う方法や広め方を調べて、今ではもっと地球のことを知り、救いたいと思っています。だから、みんなにも知ってほしいという気持ちになりました。

先生の振り返り
環境学習出前講座を活用し、教室での勉強だけでなく体験活動を取り入れることで、地球温暖化の問題が子どもたちにとって、ぐっと身近になりました。また、外部の方からの話をうかがうことで、新たな角度から問題を見直すことができたり、自分たちの活動の方向性を定めたりすることができます、その後の子どもたちの学習がとても生き生きとしたものになりました。来年度も出前講座を活用して、さらに良い学習ができるようにしたいと思います。

「生き生きとした学習になりました！」

出前講座講師の振り返り
今回の学習では、学校と出前講座のあり方の良い事例になったと感じています。1年間の学習の中での出前講座の役割や、実施方法など良い経験ができます。この経験を活かして、たくさんの学校に取り入れていただけるよう、これからもがんばっていきたいと思います。こどもたち、先生方と一緒に学び、講師の方も成長できたこと、感謝します。

環境学習指導者
エコ博士
中平 徹也 氏

出前講座のご相談はコチラ

086-224-7272

公益財団法人岡山県環境保全事業団
環境学習センター「アスエコ」
出前講座担当まで

倉敷市立第二福田小学校の5年生は、2017年4月～12月の総合的な学習の時間に「地球を救え エコのかけ橋」と題した環境学習を行いました。総合的な学習は「自分たちで課題を解決に向けて協力していく時間」。小学生のうちから課題と向き合い、自ら活動することで「自分を見つめる・生かす・人と関わる力」「課題を見付ける・調べる力」「表現する力」の育成を目標としています。

授業は、児童一人ひとりが世の中の課題を調べ、「何を学びたいか」を考える所から始まりました。その結果、それぞれの課題が環境問題に繋がっていることを発見。地球温暖化が学習テーマとなりました。

その後、各児童が調査を行い発表協働推進広場（かんきょうひろば／事務局:アスエコ）に相談したところ、単発ではなく1年間の連続講座を、先生と児童一人ひとりが「学校×かんきょうひろば」協働で実施することになりました。児童たちはかんきょうひろばの講師による現状の経験は、彼らの将来の宝物となるはずです。かんきょうひろばは、学校が希望する内容に合わせた授業プログラムを提案・実施しています。実践を通して「自分たちの行動が世界に繋がっている」と実感。その経験は、彼らの将来の宝物となるはずです。かんきょうひろばは、学校と児童一人ひとりが「学校とかんきょうひろば、2つの専門家が協働することで、更なる学びの広がりが期待できます。ぜひお気軽にお問い合わせください。



児童一人ひとりが
主導の授業

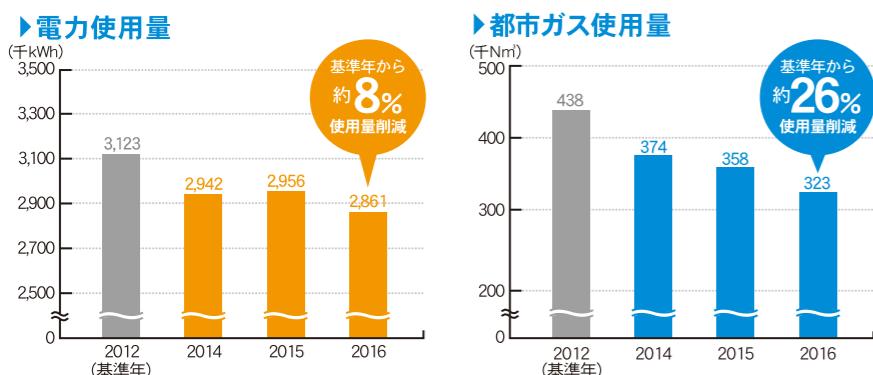
学校×かんきょう
ひろば協働

環境学習出前講座



企業で取り組む環境経営 エコアクション 21 vol.9

16施設が一丸となり
改善を積み重ね、
アイデアを共有
環境負荷の低減を進め
市民の活動に還元



ー具体的にどのような活動をされていますか?
ー取り組まれたきっかけは?
ー16もの施設がありますが、どのように管理をされていますか?

代表的なものは照明の省エネ化です。LEDやセラミックメタルハライドランプ(※)への移行により、消費電力だけでなく交換頻度や高所作業が削減でき、照度も上がりました。トイレには点灯消灯の人感センサーを導入。このような省エネの取り組みは、市民の皆さんにも利用時に実感していただくことができ、大変有意義だと考えています。

削減できた費用は、施設のメンテナンスや新設備の導入などに充てています。市民の皆さんに喜ばれる施設の運営を行うことで、より多くの方に施設を利用していくだけだと考えています。

ー今後EA21に取り組む団体にメッセージを。
ー取り組みが顧客満足度の低下に

管理施設の一つ、倉敷運動公園では管理日誌を使って点灯・消灯状況を共有し忘れ防止を徹底。

公益財団法人 倉敷市スポーツ振興事業団
所在地 〒710-0835 倉敷市四十瀬4
従業員数 139名 認証・登録日 2015年1月6日

市営体育施設・都市公園緑地管理全般、スポーツ振興事業の立案・実施を行っています。

エコアクション 21
環境省が策定したガイドラインに基づいて環境経営のためのしくみを構築・運用している事業者を認証し登録する制度です。エコアクション21
エコアクション 21 地域事務局岡山県環境保全事業団
〒701-0212 岡山市南区尾 665-1 Tel 086-298-2122 Fax 086-298-2496
Mail ea21@kankyo.or.jp http://www.kankyo.or.jp



※セラミックメタルハライドランプ…発光管にセラミックを使用したランプ。水銀ランプと比較して消費電力が少なく、照度が高い点が特徴。



定期的にエコドライブ講習会を開き、CO₂排出量の削減を徹底しています。

ー最も手応えのある取り組みは?
審査員の方に取り組みを相談したところ、廃棄物の収集運搬にかかる燃料の削減を薦められました。弊社のCO₂排出量の8割は軽油が占めています。そこで、社員にエコドライブ講習を受講してもらい、社内で知識を共有しました。省エネを意識したアクセルワームやシフトチェンジ、暖機運転の短縮などを続け、徐々に成果が出ています。

廃棄物の資源化にも取り組み、リサイクルできるものを徐々に増やしています。例えば廃プラスチックは再生プラスチックの原料や固形化燃料に、木屑はバイオマスプラントなどの燃料に、社会のニーズに合わせながら資源化を進めています。

EA21が企業力の強化につながった手応えもあります。取り組みが企業力の強化につながった手応えもあります。

ー今後の展望を教えてください。
廃棄物収集・処理業者である私たちは、地域が元気でなければ事業が成り立ちません。社会見学、地域の資源回収の支援ごみ収集を通じたお年寄りの見守りにも取り組んでいます。地域貢献が一つの目的ではありますが、サービスやサポート体制を収益のある事業の一環としながら、EA21を活用し、持続できる取り組みを今後も摸索・実行していくつもりです。

PTA活動などの資源回収をサポート。参加した子どもたちの環境教育にもなります。

山陽環境開発株式会社 / にいみ清掃株式会社
所在地 〒718-0003 新見市高尾 2304-1 (本社)
従業員数 79名 認証・登録日 2008年4月7日
産業・一般廃棄物の収集運搬、処理、再生、一般貨物自動車運送などを行っています。

エコアクション 21
環境省が策定したガイドラインに基づいて環境経営のためのしくみを構築・運用している事業者を認証し登録する制度です。エコアクション21
エコアクション 21 地域事務局岡山県環境保全事業団
〒701-0212 岡山市南区尾 665-1 Tel 086-298-2122 Fax 086-298-2496
Mail ea21@kankyo.or.jp http://www.kankyo.or.jp

地元の小中学校の見学を積極的に受け入れ、環境教育を推進。



企業価値の更なる向上を目指す
組織の整備を進め
社員の総力結集により

ーエコアクション 21に取り組まれたきっかけは?
最終処分から再資源化へ転換する時代の変化と、自治体の入札条件として環境マネジメントシステムが求められるようになったことが大きな理由です。既にエコアクション21(以下EA21)に取り組んでいた地元経営者からの薦めもあり、取り組みを始めました。

ー今後の展望を教えてください。
がつた手応えもあります。取り組みにより役割分担や社内のルールが明確になり、データが蓄積されることで具体的な対策や目標が見えてくるので、組織整備も有効。EA21の取り組みにあたっては、職員からの改善提案もあり、人材育成や組織としてのレベルアップにもつながっています。

ー今後EA21に取り組む企業にメッセージ。
環境対策は経済性と相反するという価値観は過去のもので、環境への配慮がない企業活動は成り立たない時代になりつつあります。何から始めていいか分からず、まずはEA21を検討してみては。取り組みやすく、審査員の方にアドバイスももらえるの初めての一歩に最適です。

ーエコアクション 21に取り組まれたきっかけは?

がつた手応えもあります。取り組みにより役割分担や社内のルールが明確になり、データが蓄積されることで具体的な対策や目標が見えてくるので、組織整備も有効。EA21の取り組みにあたっては、職員からの改善提案もあり、人材育成や組織としてのレベルアップにもつながっています。

ー今後EA21に取り組む企業にメッセージ。

がつた手応えもあります。取り組みにより役割分担や社内のルールが明確になり、データが蓄積されることで具体的な対策や目標が見えてくるので、組織整備も有効。EA21の取り組みにあたっては、職員からの改善提案もあり、人材育成や組織としてのレベルアップにもつながっています。

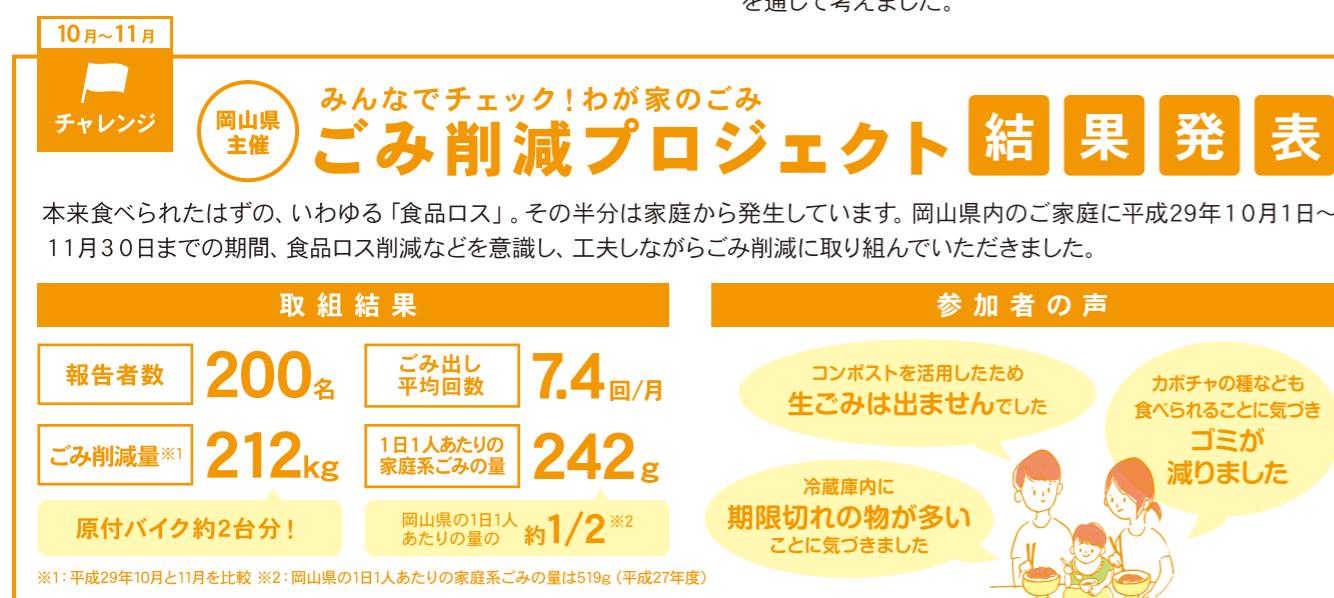
環境対策は経済性と相反するという価値観は過去のもので、環境への配慮がない企業活動は成り立たない時代になりつつあります。何から始めていいか分からず、まずはEA21を検討してみては。取り組みやすく、審査員の方にアドバイスももらえるの初めての一歩に最適です。

岡山県環境保全事業団 知る・学ぶ・体験する エコなイベントレポート

岡山県環境保全事業団では、環境について学び、体感できるイベントへ、主催者としてまた出展など参加者として多数関わっています！その中から、この冬に実施したものの一部をご紹介します。



岡山県・公益財団法人岡山県産業振興財団主催のフォーラムに、岡山県環境文化部循環型社会推進課とブース出展し、岡山県エコ製品、エコ事業所、循環資源マッチング制度などを紹介しました。



紹介！話題のエコ知識

TOPICS



自然の力を活かした快適で地球にやさしい暮らしや、私たちが普段の生活で実践できる知恵や工夫についてお話しいただき、岡山の地域性をふまえた家の作り方や、リフォームの仕方など住宅から私たちができる地球温暖化対策について、講演を通して考えました。

The logo consists of a white circle on a light orange background. Inside the circle, the Japanese text "次の世代に続く
エコロジーな活動" is written in a stylized font. Below the circle is a black graphic element composed of two interlocking 3D rectangular shapes.

リサイクルで持続可能な社会に貢献する 藤クリーン株式会社

廃棄物から資源を生む処理施設



廃棄物処理から再生品加工まで担うリサイクルセンター

多様な廃棄物を再利用へ

**開かれた環境創造企業として
地域貢献活動を拡大**

「循環型社会に必要な事業である」と、クリーンな業務を続いていることを知つてもらいたいと近藤会長。情報公開など地道な活動を続けてきました。近年



緑化エリアの洗面に吉澤を活用

は、ESD（※2）的な視点で事業を推進。「徹底してリサイクルしていることを地域の方に直接見て頂きたい。」と見学も受け入れています。場内に入るとあちらこちらから社員の方の挨拶の声がし、通路への散水など環境を爽やかに保つ配慮も。クリーニング業務に誠実に取り組んでいることがうかがえます。また、岡山市ESDプロジェクトの参加団体として今年度からは環境教育にも力を入れ、リサイクルの過程が一目で分かる案内板の設置や見学路の整備などを進めていきます。完成は今年5月を予定。小中学生など多くの見学者を受け入れていきたいそうです。



※1：法面（のりめん）…切土や盛土により作られる人工的な斜面のこと

春のイベント案内

時間 10:00～12:00 (9:50 集合)
集合場所 センター棟

その時期に見られる様々な生きものを観察する「初心者のための自然観察会」を開催!予約なしで、どなたでも気軽に参加できます。



4/22 とんぼの羽化を観察しよう!

オグマサナエ、フタスジサナエなど、この時期に羽化する「とんぼ」の幻想的な様子を観察しましょう!



初夏のとんぼ観察

暖かくなって、池や原っぱでは「とんぼ」の仲間が次々増えてくる季節です。何種見つけることができるかな?



こっそり教えます~タンチョウのヒ・ミ・ツ★

タンチョウを間近で観察しながら、飼育員からスッゴイ秘密をコッソリ教えてもらおう!



ササユリの咲くとこどんなとこ

センターではササユリの生育環境を保全しています。清楚なササユリの花を観察しながら、どのような所に生えているのか考えてみましょう!

日本一小さなとんぼ。
ハッショウトンボ

国内最小の「とんぼ」を見つけるのは至難の業。目を皿のようにして探してみましょう!運が良ければ産卵の様子も見られるかもしれません。

自然いっぱい! イベントいっぱい!

自然保護センターへ 来てみられえ~

3月～6月には、こんな生きものが見られるチャンス!一緒に探してみませんか?

こんな
テーマで
探して
みよう

春にセンターで見られる自然を見つけて色のパレットを集めよう!



イベントレポート

新春タンチョウ散策の様子



1月7日(日)に、新春タンチョウ散策を行いました。当日は天気にも恵まれ散策日和!見学や撮影には、200人を超える方にお越しいただき、皆さん思い思いの場所から写真を撮っていました。

散策したのは、ロクハとアオ。ベテランならではの見事な散策を見せてくれました!



ワケタンも
飛び入り参加
してくれました!

他のイベント情報は

[岡山県自然保護センター ブログ](#)

岡山県自然保護センター

TEL 0869-88-1190 FAX 086-224-7273 E-mail asueco@kankyo.or.jp

WEB <http://opnacc.eco.coocan.jp> ブログ <http://blog.canpan.info/sizenhogo-center-01/>

事業の特性をいかして実施/ 企業が行う出前講座紹介

平成29年度は、全体で320件以上利用されている「環境学習出前講座」。NPO等環境団体だけではなく、事業の特性を活かして実施している企業も多数。持続可能な社会・温暖化・エネルギー・ごみ・自然といったテーマで様々な講座が行われています。

紙はゴミじゃない!
by 明和製紙原料株式会社



「紙はゴミじゃない!」をコンセプトにリサイクルハガキ作りの実験や、古紙リサイクルに関するクイズなどの出前授業や、工場への見学会を行っています。

対象 学校、企業、公民館、町内会など
所要時間 90分

レツ「エコ・クッキング」
by 岡山ガス株式会社



買い物・料理・片付けに関するお話から、材料やエネルギーを無駄無く使う調理実習、出た生ゴミの計測などを通じて環境について学びます。

対象 小学校5・6年生 所要時間 45分～90分
※原則、岡山市内の都市ガス供給エリアとなります
※「エコ・クッキング」は、東京ガス(株)の登録商標です

みどりの授業 ~マンゴロープ物語
by 東京海上日動火災保険株式会社



映像やクイズ、植林経験者の体験談などを交えながら、地球温暖化防止・生物多様性について考えるきっかけづくりをしています。

対象 小学校4～6年生・特別支援学校
所要時間 45分～90分

ゴミと水の体験学習
by あさくちde ecoる課!!(有限会社浅口清掃センター)



ごみの分別・積み込み作業体験や水の大きな循環がわかるジオラマなどを使い、自分たちの生活と環境の関係を体験から感じていただきます。

対象 小学校4～6年生
所要時間 45分～90分

利用料無料!
まずはお電話ください!

●利用料は無料です。(ただしメニューによって材料費等を負担いただく場合があります。)
●利用回数の制限はありません。(他団体からの申込等により制限する場合があります。)
●「協働による環境学習出前講座実施要綱」を必ずご確認ください。

公益財団法人 岡山県環境保全事業団 TEL 086-224-7272
環境学習センター「アスエコ」 岡山県岡山市北区下石井2丁目2-10

TEL 086-224-7272 FAX 086-224-7273 E-mail asueco@kankyo.or.jp

施設見学受付中!

アスエコでは、スタッフによる講座や体験学習なども行っています。

「環境学習出前講座」とは?



岡山県と環境学習センター「アスエコ」が、NPO等環境団体との協働により講師を派遣して行っている講座です。持続可能な社会に向けて、一人ひとりが環境に関心をもち、環境の保全に対する意識を高めることを目標に、いろいろなテーマで、楽しみながら環境について学べる参加体験型の学習プログラムとなっています。



小学校の環境学習に専門家を派遣!



材料（作りやすい分量）

パンナコッタ		いちごソース			
生クリーム	200ml	いちご	200g
牛乳	150ml	さとう・レモン汁	おこのみで
粉ゼラチン	5g			
さとう	50g			

作り方

- 1** なべに牛乳と生クリーム、さとう、粉ゼラチンを入れてよく混ぜ、中火で加熱する。

2 さとうとゼラチンがだまなく溶けてなじむようにませながら加熱し、完全にとけたら火からおろし、粗熱をとる。

Memo 沸騰させない

ゼラチン液は沸騰させると
固まる力が弱まるので加熱に注意！

3 注ぐ前に一度全体をよく混ぜて、ガラスなどの容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

4 いちごをよく洗い、飾り用の数個のヘタをとり、たてに2つ割りにする。残りはヘタを取りって、フードプロセッサーなどで粗く刻みソースを作る。いちごの酸味、甘味により、好みでさとうやレモン汁をいれて味を調整する。

5 3が固まったら冷蔵庫から出し、4のソースをかけ、2つ割りにしたいちごをトッピングする。

**Memo プラスひと手間で
華やか度 up♪**

パンナコッタの液に、いちごの果実を入れ、ワイングラスなど作ると

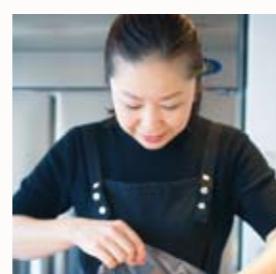
What is ヨコレシピ?

美味しいおでて環境に優しいエコレシピ。時短レシピは早く調理できるため省エネで家計にも優しい♪また旬の食材はおいしくて安いだけでなく、栄養満点です！地産地消は輸送のエネルギーを節約でき、食材を丸ごと使うことで食材のムダが減ります♪

岡山いちごソースの パンナコッタ

いちごを丸ごと使い、
つぶしてソースにするので
少々形が悪くても
酸っぱくても大丈夫。
加熱時間が短くお手軽な
省エネ・時短デザート。

エコポイント



はいばら きおり
灰原 抄繙

テーブル＆フードコーディネーター。「食」を軸にしたイベントのプランニング、ケータリング、料理教室、レシピ開発、フードスタイリングなどをを中心に活動。



ヤマガタモト

「環境にやさしい暮らし」を
実現するための取り組み

車依存は緩和され、結果として環境負荷(CO_2 排出量)は低減される。つまり、公共交通を利用

から工コ・リバブルシティへの道が始まる。