

旬の大根 まるまる1本使い切り！！

冬にかけて甘みが増してくる大根。
せっかく買っても1本使い切るのなかなか大変！そこで大根を部位別に活かすおすすめ調理法をご紹介します。

メインのおかずは

大根の真ん中あたりの部分は、柔らかくて甘みもあり、太さも均一なので、ふろふき大根や煮物などの料理がおすすめです。

真ん中

ふりかけや炒め物に！

葉付きの大根なら葉を油炒めなどにすると美味しく食べられます。葉先を切り落とした後の少しだけ残っている葉と茎の部分も、捨てることなく美味しい料理にできます。

葉

サラダにおすすめ

葉に近い部分は、筋が多めなので細く切って調理するのがおすすめです。繊維に沿って縦に千切りにして使います。

上部

先端

薬味やスープに

大根の先端部分は、辛みが強いので大根おろしにして薬味として楽しむのも良いですが、薄くスライスしてスープやみそ汁の具にするのもおすすめ。ピーラーを使えば調理も簡単です。

エコクッキングってなに？

エコ・クッキングとは、地球に暮らす私たち一人ひとりが、環境のことを考えて、「買い物」「料理」「片づけ」をすることです。一日に数回、誰もがかわる「食」。「買い物」「料理」「片づけ」を通して、私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

編集後記

スタッフのひとりごと

地域で活躍する推進員さんの活動をもっとたくさんの人たちに知ってもらえたら・・・。「しまエコ」はそんな思いから生まれた情報誌です。ああでもない、こうでもない、いろいろと考えるうちに季節は過ぎて、年が変わって2014年！やっと第1号を発刊する運びとなりました。

まだまだ、「しまエコ」は、はじまったばかり。これからは、推進員さんの「もっとこんな事を伝えたい」とか、「こんなことを知りたい」に、応えていきたいと考えています。また、「誌面作りを手伝ってもいいよ！」という推進員さんも多いに歓迎します！「しまエコ」は、推進員の活動を広くしてもらうための情報発信ツールです。ぜひ、一緒に「しまエコ」を成長させましょう！

編集を協力してくださる方を募集しています！
お気軽にご応募ください！



ありがとう 白熱球 120年

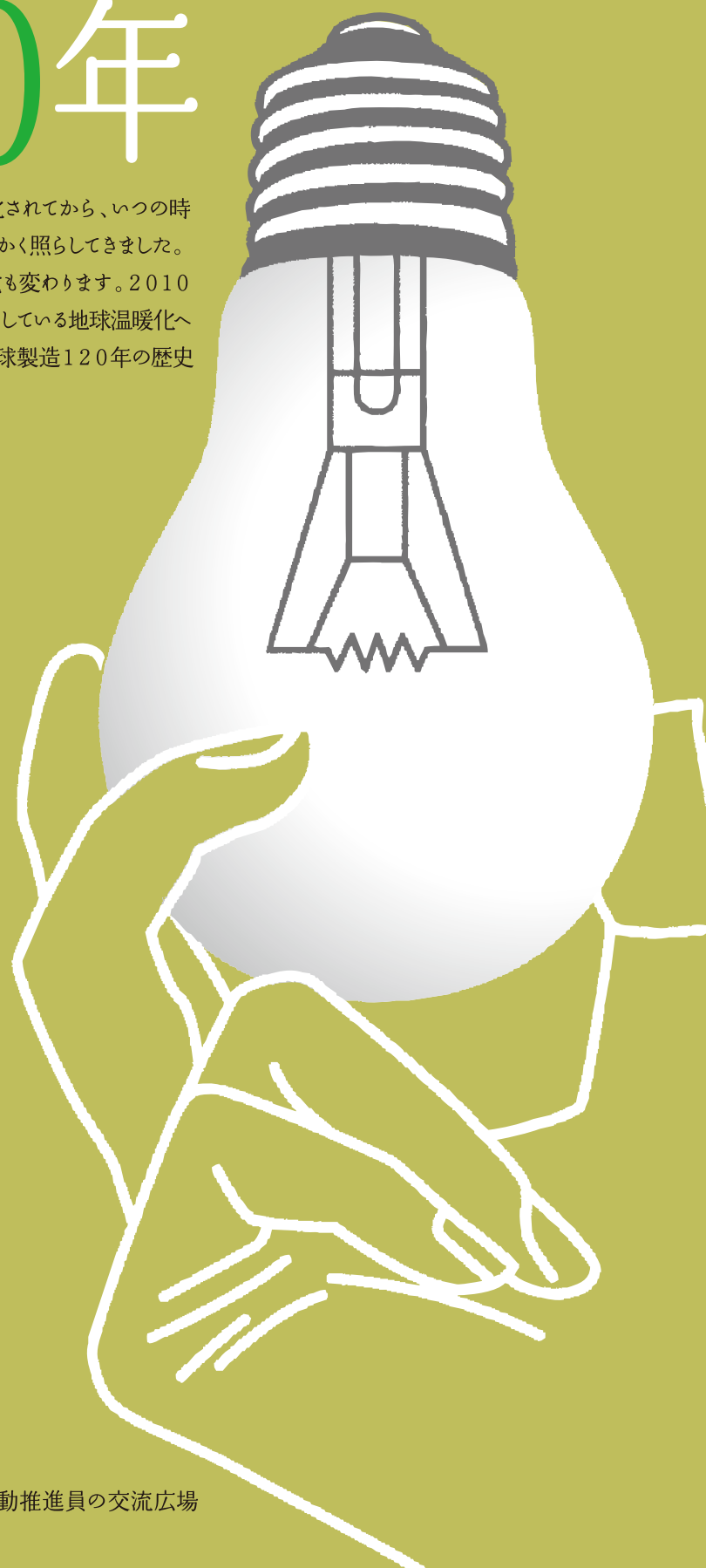
白熱電球は1890年に実用化されてから、いつの時代も私たちの暮らしをあたたく照らしてきました。しかし、時が流れれば、時代も変わります。2010年3月17日、東芝は現在直面している地球温暖化への影響を考え、一般白熱電球製造120年の歴史に幕を下ろしました。

●連載
簡単エコクッキング 旬の大根使い切り！

●特集
地球温暖化防止活動推進員って何だろう？
親子で取組む「もったいない」ワークショップ

しまねでは始める、エコ活動。

しまねエコ



しまね
エコビレッジ

あなたの「おうちのエコ」を応援するポータルサイトができました！
<http://www.eco-shimane.net/>

しまねエコライフサポートセンター エコサポしまね

島根県松江市東津田町1741-3 (いきいきプラザ島根3階) TEL0852-32-5260 FAX0852-32-5265

▶パソコン・モバイル・スマホで、今すぐアクセス！

<http://www.eco-shimane.net/>

しまねエコビレッジ

検索



地球温暖化防止活動推進員

って何だろう？

「しまねエコライフサポートセンター・エコサポしまね」は、県民の皆さんのエコライフを応援し、家庭の省エネを通して、地球温暖化防止につながる、「エコのタネまき」を応援しています。その普及啓発を一緒に行う推進員のことについて、ご紹介します。

Q₁

地球温暖化防止活動
推進員ってなに？

A 「地球温暖化」を「防ぐいろいろな活動」を「進めていく」人たちです。

いわば、地球防衛隊。普段の生活の中でできる地球を守るエコなことを実践し、みなさんに伝えるボランティア活動をしています。



Q₃

どんな活動をしてるの？

A 「地球温暖化」のなぜ？なに？を知って考える手助けをしています。

幼稚園で読み聞かせをしたり、地域での勉強会を企画したり、温暖化防止のキャンペーンに協力したり……。いろいろな活動で、地域の方に温暖化防止を呼びかけています。



Q₂

島根県には
何人ぐらいいるの？

A 県内では97人が活動中！

推進員の活動するフィールドはお住まいの市町村です。それぞれの地域で、一人ひとりが身近にできるエコな取り組みについて、97人の推進員が地域の方に伝えていくための活動をしています。

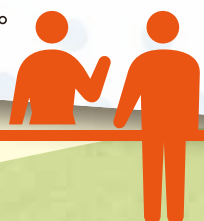
97人

Q₄

どうすれば、
推進員になれるの？

A 熱意のある人なら誰でも活躍できます。

「推進員になって活躍したいっ！」という人は、まずは、お住まいの市役所や町村役場へ！環境を担当する部署が窓口になっているので、ご相談を。



親子で取り組む

もったいないワークショップ

2013年11月、安来市の城谷保育所さんを訪問しました。推進員4名で絵本の読み聞かせやエコバッグワークショップを行い、「もったいないってどうゆうこと？」をみんなで考えました。

1

まずはみんなにご挨拶。
「みんな、今日は宜しくね！」と、挨拶をすると、元気いっぱい笑顔で応えてくれました。



もったいないって
どうゆうこと？
みんなに聞いてみます。

2

本日は4才のこどもたちに絵本を使って、「もったいない」ということを説明していきます。このガチャピンのついた絵本はどこへ行っても大人気！
推進員さんたちはこどもたちにわかりやすい言葉を使って、説明しています。



3

いよいよエコバッグ作りに挑戦。
クレヨンを手にとると迷わず書き始める子や、しばらく何を書こうか考える子など、様々でしたが、先生やスタッフに手伝ってもらいながらみんな夢中になって絵を描いてくれました。



4

エコバッグの完成を待つ間に「手廻し発電機」に挑戦！こどもたちは順番が来ると体全体を使って回して発電してくれました。



アイロンをかけて完成！

5

カラフルなエコバッグが完成！アイロンをかけて絵がしっかりとバックに定着しました。



またくるね～！と
みんなとハイタッチ！

エコドライブキャンペーン

エコドライブ推進月間の初日（2013年11月1日）に、車利用者が多い集客施設において、街頭キャンペーンを実施し、エコドライブの普及啓発を行いました。



今年度のワークショップでは16名の推進員さんにご協力を頂きました。ありがとうございました。