エコロの森

ほっとちゃっと

まなび つどい つなぐ
エコロの森 再生・展示棟
ecolo no mori station
受託運営：NPO法人エコけん

〒811-3121　古賀市筵内1970-1 古賀清掃工場 再生・展示棟
TEL:092-942-1531　FAX:092-942-1532
メール：ecolo-no-mori.saisei@genkai-kankyo.jp
開館日:火～金　9:00～17:00（祝日を除く）

「エコ」そして「おいしい」エコエコクッキング



再生・展示棟の「エコエコクッキング」は、地球にやさしい料理や買い物、片付けを学び、家庭での実践をめざす教室です。旬の食材の活用や古布ティッシュでの汚れ拭きなど、すぐに取り組めるエコの工夫が満載です。今回は、講師の森千鶴子先生と武田京子先生の教室で作ったメニューをご紹介します。

9月 万能調味料 甘酒・塩麹を使って



〈メニュー〉
・塩麹でカオマンガイ
・カンタン塩麹オイル蒸しの温野菜
・甘酒寒天　など

最初にしっかり麹のお話を聞いてから教室に参加。発酵調味料「甘酒」と「塩麹」で調理の幅が広がりコクや旨味がアップするのを実感。
発酵食品を取り入れた、おいしく健康的なメニューです。



講師
食文化研究家・フードライター
森 千鶴子先生

講師からのひとこと

早いもので、エコエコクッキングを始めて11年。
「おいしいものを作っていたら、気がつけばエコだった！」
――そんな肩肘はらない料理教室をめざしてきました。
旬や地元の野菜を使い、食材を無駄なく使い切る。そんな身近な工夫に加え、各地で教わってきた昔ながらの食の知恵をお伝えしています。
「鍋のたれ七変化」「漬物アレンジ」「甘酒活用術」など、カンタンだけど奥深いテーマで展開中。
初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

12月 おせち料理を 素敵にリメイク



〈メニュー〉
・肉巻きごぼう門松
・カップ寿し
・生春巻き　など

12月は、「おせちの残り物リメイク」。おせちは手作りや購入など様々ですがどうしても残りがちです。そこで新たな食材を足し、味や形を変えてリメイク！
それぞれの家庭の味を大切に、最後までおいしく食べ切るメニューです。



講師
武田京子先生

講師からのひとこと

エコに対する私の思い。
ちょっとした買い物は歩いて出かけ、体力づくりも兼ねて一石二鳥。
普段から鍋炊飯で時短。災害時にも役立ちます。
野菜や肉の茹汁は、スープや煮物のだしとして活用。
節水、省エネにつながり、お財布にもやさしい。
ちょっとした工夫と意識でエコな行動が身につきます。
楽しいエコな食卓にしてみませんか。

エコロの森 再生・展示棟　12月・1月 教室案内

受託運営：NPO法人　エコけん

みんなでやってみよう！ 12/8（火）10:00～11:00

不要になった食器を鉢にしよう

使わなくなったカップやお皿に底穴を開けて
植木鉢にしてみよう



定員6名（大人のみ）
●参加費：200 円
要予約・先着順
＊11/27（金）締切

毎月第２水曜日　12/9・1/13　10:00～12:30

みんなでフリマ

新品、中古品、手作り品を出品してみませんか♪
●出店料：無料　●出店数：15 店
●出店：**要予約・先着順**　＊前日締切
＊詳しくはお問い合わせください

欲しいものが見つかるかも♪



＊出店者は 10:00 ～ 12:30 の搬入・搬出はできません。
ご了承ください。
●状況により変更になる場合があります。

陶器・ガラス器の交換会 おとなのかえっこ



予約不要

＊割れ・欠け・ひどい汚れの物は不可
使わなくなった陶器・ガラス器を持ってきてポイントに換え、
そのポイントで欲しい陶器・ガラス器と交換

ミニミニかえっこ



＊ひどい汚れ・こわれている物・本・CD・ぬいぐるみなどは不可
使わなくなったおもちゃを持ってきてポイントに換えて、
そのポイントで、欲しいおもちゃと交換
●未就学児対象（大人の方のみのお持ち込みはご遠慮いただいております）

エコエコクッキング　12/10（木）10:00～13:00

おせちリメイク

・押しずし　・黒豆ずし　・揚げだしもち　・おからサラダ
・汁物　・デザート
＊教室で作った料理の持ち帰りは出来ません。



定員 10 名（大人のみ）
●参加費：1,000円
要予約・抽選
12/2（水）締切 ・12/3（木）抽選

みんなでやってみよう！ 1/21（木）10:00～12:00

お気に入りの布でリースを作ろう！

お気に入りの布を使ってオリジナルのリースを作ります。
布の組み合わせを楽しみながらリース作りを体験してみませんか？

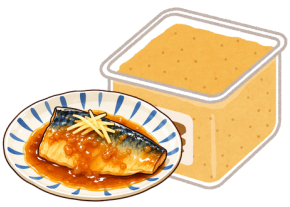


定員6名（大人のみ）
●参加費：300円
要予約・先着順
＊1/14（木）締切

エコエコクッキング　1/27（水）10:00～13:00

みそづくし

・豆ごはん　・さばのみそ煮　・みそマヨサラダ
・きのこみそ　・余り食材で汁物
＊教室で作った料理の持ち帰りは出来ません。



定員 10 名（大人のみ）
●参加費：1,000 円
要予約・抽選
1/19（火）締切 ・1/20（水）抽選

お申し込み・お問い合わせは

古賀清掃工場　エコロの森　再生・展示棟
TEL 092-942-1531

お申し込みはLINEからでもできます。
LINEお友達登録はこちらから→