

エコ・シュール (エコ・スクール)

11月 第2回エコ・シュール
「つるし柿」
野菜の「旬」を知ろう







エコ・シュール (エコ・スクール)

12月 第3回エコ・シュール
「地域清掃」
「梅逕畑」のだいこん



エコまちステーション 出張レッスン



工作教室



エコ・シュール (エコ・スクール)

1月 第4回エコ・シュール

「みみずのカーロ」を読んでみよう

「断熱」について勉強会

気にし始めているよ。「学校のごみ箱」



ほうれん草

おいしい時期

冬～初春 / 2月

ほうれん草はアク(シュウ酸)が強いので、茹でてから調理するのが一般的ですが、アクの少ないサラダほうれん草は生で食べられます。

選び方

- 葉が下の方から密集して生えているもの。
- 茎が太すぎるものは、育ちすぎで、葉が堅くアクも強い。
- 葉先がピンとはっていて、鮮やかな緑色。
- 根の切り口が大きくて新鮮なもの。



保存方法

- 葉の表面から水分が蒸発するので、濡れた新聞紙に包み、ポリ袋へ入れ、立てて冷蔵庫へ。
- 傷みやすいので、2～3日以内に使いきる方がよい。
- 冷凍する時は、堅めに茹でて、使いやすい長さで切って、水けをよくきってラップに包んで冷凍用の袋に入れて冷凍します。

トマト

おいしい時期

夏 / 7月～8月

「ファースト」品種は冬～春に出荷。先が尖っていて果肉が多く、甘い。生育の早い夏より、時間をかけて完熟させた春先に出回るトマトがおいしい。

選び方

- 全体に赤く、はりがあり、身がしまっているもの。
- ヘタがピンとしていて、緑色で切り口の鮮度のよいもの。
- ヘタの近くに傷やひびがあるものは味がおちるので避ける。
- 黄色がかかったトマトは、畑で熟さず、青いうちに収穫して日数がたったもの。



保存方法

- ラップに包んでヘタを上にして冷蔵庫へ。
- 低温すぎると(5度以下だと)味が落ちるので注意。(10度前後がよい)
- 冷凍する場合は、ヘタをくり抜き、丸ごと冷凍用の袋に入れて冷凍室に。ソースや煮込み料理など過熱調理に使えます。(約1ヶ月保存)

エコ・シュール (エコ・スクール)

2月 第5回エコ・シュール

「地球の食卓」から環境問題を考えてみよう

(京都大学大学院地球環境学舎大学院生)



