

ミズトキ

Mizu-Toki

みずからはじめる
ナチュラル*ライフ

暮らしのなかに隠れている
小さな宝物を探しませんか？

水をもっと身近に感じるために…

随時、施設見学(要予約)を受け付けています。



柴原浄水場

見学内容/水道水ができるまで、水の大切さ

受付人数/1人～

場 所/豊中市宮山町3-20-1

申 込 み/浄水課 TEL06-6841-0070

(8:45～17:15、土日祝を除く)



庄内下水処理場

見学内容/下水道の役割、汚れた水をキレイな水に戻すまで

受付人数/1グループ(複数人)～

場 所/豊中市大島町3-9-1

申 込 み/下水道施設課 TEL06-6331-0017

(8:45～17:15、土日祝を除く)



猪名川流域下水道原田処理場

見学内容/下水道の役割、汚れた水をキレイな水に戻すまで

受付人数/1グループ(複数人)～

場 所/豊中市原田西町1-1

申 込 み/猪名川流域下水道事務所 TEL06-6841-1100

(8:45～17:15、土日祝を除く)

『ミズトキ』には“水を使って
ホッとする時間”を…という
思いを込めています。



発行 2011年11月

豊中市上下水道局 経営企画課

住所 豊中市北桜塚4-11-1B

TEL 06-6858-2921 ホームページ http://www.toct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/

アイデアきりり料理もっと楽しく!!

パスタのゆで汁 de とっておきレシピ

dinner
夕食

うどんや野菜など、ゆで汁の種類もいろいろ。アイデア次第で、使い方もいろいろありますよ!

作ってくださったのは...

料理研究家 堀田裕介さん

「食べることは生きること、生きるとは暮らすこと」をコンセプトに、ケータリング、メニュー・商品開発、ワークショップなどマルチに活躍。おかまち子ども元気プロジェクトでは「種から育てる子ども料理教室」の隊長を務める。

<http://web.me.com/ykskssc/>
<http://welcamafoodscape.blogspot.com/>



パスタの旨みをぎゅつと、食卓をパツと華やかに♪

ワイワイにっこり♪パエリア

- 材料 (4人分)
- ・パスタのゆで汁 適量※1
 - ・エリンギ 1パック (箱子木切り) ※2
 - ・米 2カップ (1カップ200cc、洗わないこと)
 - ・トマト 1個 (さいの目切り)
 - ・アサリ 250g (砂抜きをしたもの)
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・イカ 2杯 (輪切り)
 - ・白ワイン 大さじ1
 - ・タマネギ 1/2個 (みじん切り)
 - ・塩 適量
 - ・鶏もも肉 200g (2cm角にカット)
 - ・ピーマン 5個 (みじん切り)
- ※1: パスタのゆで汁の代わりに水でもOK。その際は塩分の調節を忘れず。
※2: 長さ4~5cm、幅1cmの細長い棒状に切る。
- お好みで
- ・ニンニク 1かけ (半分にかつ)
 - ・サフラン 少々
 - ・レモン 1個 (くし切り)
 - ・固形チキンコンソメ 1個
 - ・パセリ 少々 (みじん切り)
 - ・コショウ 適量



パエリア鍋ならば、華やかさが更にUP!!

パエリアは翌日のお弁当のおにぎりに変身!!

パスタのゆで汁をチェック
ゆで汁の水分量に対して、1%の塩を入れる。パスタを入れたら、くっつかないよう、すぐにかき混ぜる。ゆで時間はパスタのパッケージをチェック。設定時間より1~1分半ほど早く取り出すと、ソースとあえている間に、ほどよい硬さになる。ゆで汁は、冷蔵庫で保存し、翌日には使い切る。

パスタをゆでた汁はどうしていますか? ゆで汁には、ほどよい塩分&とろみがついているので、アイデア次第では料理の隠し味になります。「コレ、何かに使えないかな?」日々のひらめきが発見につながることも。今回はパスタのゆで汁を使った2つのアイデアレシピをご紹介します。



プチレッスン
アサリは塩水に浸け、湯煎して1時間ほど置いて、砂抜きをする
イカはむね部分+料理酒の白ワインがあると、コクが出る



1 フライパン(25~30cmサイズ)に、アサリと白ワイン大さじ1+水少々を入れて、強火にかける。ふたをして2~3分、アサリの口が開いたら、アサリを取り出し、汁も置いておく。イカは炒めて取り出す。



プチレッスン
オリーブオイルはニンニクで香りづけを、フライパンに、オリーブオイルと、軽く煮出したニンニクを入れて、弱火にかける。色づき、香りが出たら、ニンニクを取り出す
タマネギ、エリンギは単体で炒めるとおいしけどUP! タマネギは塩ひとつまみ弱を入れて、色づくまで炒めることで、余分な水分を抜いて旨味を凝縮。エリンギは表面に焼き色をつけて、香ばしさを出す

2 フライパンに、オリーブオイルをひき、タマネギ、鶏もも肉、ピーマンを入れて、塩で下味を整えながら炒める。鶏もも肉に火が通ったら、エリンギを入れ、焼き色がついたら、トマトを追加。水分がとびまで炒めた後、米を入れて透き通るまで炒める。



プチレッスン
お好みでチキンコンソメ、サフランをどうぞ

3 2のフライパンに、アサリの煮汁とパスタのゆで汁を、米の同量~1.1倍(4人分の場合は400~450cc)になるよう、合わせる。ふたをせず、沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にして、10~12分炊く。

4 火を止めて、アサリとイカをフライパンに戻したら、ふたをして10分蒸らす。最後に、中火で2~3分炒めて焦げ色をつけたら、完成!!

プチレッスン
おろしニンニクとマヨネーズを混ぜたソースを添えると、本場スペインの味に近づくと
お好みで、コショウで味付けを。レモンとパセリで彩りを添えて



和食材+パスタのゆで汁のとろ〜みたっぷり

とろとろポターージュ

- 材料 (4人分)
- ・パスタのゆで汁 適量
 - ・生クリーム 1/4カップ (50cc)
 - ・さといも 5~6個
 - ・固形チキンコンソメ 1/2個
 - ・ネギ 1本分 (白い部分、斜め切り)
 - ・バター 20g
 - ・しいたけ 5本 (薄切り)
 - ・塩 適量
 - ・牛乳 2カップ (400cc)
 - ・黒コショウ 適量
- お好みで
- ・パセリ 少々 (みじん切り)
 - ・サラダ油 大さじ1/2

- 作り方
- 1 さといもは皮をむきやすくするため、**パスタのゆで汁**を利用して、10分ほどゆでる。その後、皮をむいて4等分に切る。
 - 2 鍋に、バターを半量ほど溶かす。ネギ、しいたけを入れ、しんなりするまで炒めたら、さといもを追加。残りのバターを入れて、具材にたかりが出るまで炒める。
(プチレッスン)
・ネギは単体で炒めるといい。塩ひとつまみ弱を入れて、色づくまで炒めることで、余分な水分を抜いて旨味を凝縮
・油分が足りなくなったら、サラダ油を追加する
 - 3 2の鍋に、**パスタのゆで汁**2カップ(400cc)を入れて煮る。15~20分煮て、野菜がやわらかくなったら、ミキサーかハンドミキサーで、具材がペースト状になるまでかき混ぜる。
この状態で、フリーザーパックで冷凍保存するのオススメ。朝解凍し、④の調理をすれば、朝食のスープに!!
 - 4 牛乳を入れて、弱火でかき混ぜる。チキンコンソメを入れて、塩と黒コショウで味を整える。温まったら、生クリームを入れてかき混ぜれば、完成!!
(プチレッスン)
・泡立て器を使うと、かき混ぜやすい
・お好みで、パセリで彩りを

美人習慣

Beautiful woman practice

暮らしのなかにやさしいこだわりを♪ 心地よいアイテム de ウォッシング

Cleaning おそうじ編

汚れの性質別 weak point

- 油やホコリなど酸性の汚れ…アルカリ性の重曹やセスキ炭酸ソーダ*
- 鍋の黒ずみ、風呂場の石けんカスや水アカ、蛇口のくもり、ポットの中の汚れ、トイレの尿汚れなどアルカリ性の汚れ…酸性の酢やクエン酸
- 排水口には重曹+クエン酸のダブル使いで…重曹1カップを排水口のまわりにふりかけます。その重曹に、クエン酸を溶かしたお湯(約50℃)をかけて、排水口に流し込むと発泡するので、ふたをして2時間から一晩放置。その後、ふたをはずして、お湯を注ぎます。

キッチンまわりの相棒 アクリルたわし
食器洗いスポンジのかわりに、アクリル100%の毛糸で編んだたわしをスタンバイ。たいいてい汚れは洗剤をつけなくても落とすしまうグレモノです。油污れは事前に、新聞紙やゴムべらなどで取り除いておけば、水だけでピカピカ。

ガンコな油污れには…
アクリルたわしでは落ちない油污れには、セスキ炭酸ソーダ*がオススメです。重曹よりもアルカリ度が高いので、汚れ落ちがgood。ドラッグストアなどで、粉末状で販売されています。水に溶かして、スプレー容器でシュッとひとふきしてみてください。

リユースアイデアも♪

パスタ、うどん、大豆のゆで汁も有効なおそうじアイテム
ゆで汁は熱湯なので、汚れを浮かすのに便利。油污れの食器などを浸けておくとよいでしょう。また肉や魚を切った包丁やまな板の熱湯消毒として使用するのもあり。その後、水ですすぐのを忘れずに。大豆のゆで汁は、フローリングのワックスがわりにも。ぞらぎんを浸けて硬く絞って拭けば、自然のツヤが出てきます。



*セスキ炭酸ソーダは成分が、商品名は別にあります。店舗などで探す際はご注意ください。★変色やシミの恐れがあるものは、目立たない場所で試してから、使用してください。

いろいろ試して、「コレだ!!」と思える方法と出会う

ナチュラル派おそうじに挑戦

ナチュラルなおそうじ方法として、重曹やクエン酸などが注目されていますよね。「本当に汚れが落ちるの?」と疑問に思われるかもしれませんが、汚れの多くは酸性とアルカリ性の2種類に分けることができ、酸性の油污れにはアルカリ性の重曹、アルカリ性の水アカ汚れには酸性のクエン酸など、汚れの性質別に使うだけです。そのほか、アクリルたわしなど、水だけで洗える方法もあります。自分で調べてみるのもいいですね。



かわいい色と形のアクリルたわしなら、キッチンが楽しい雰囲気!

今お使いの洗剤がなくなったら、ぜひ試してみてください!!

教えてくださったのは…

「赤ちゃんからのESDとよなか」スタッフ
横地多実子さん
子どもたちが平和で安全に過ごせる未来をつくるために、身のまわりの生活や環境を見直そうと活動するグループに所属。食を中心に、家事、子育てなど生活全般にわたる「健康」について追究し、料理教室などの活動に取り組んでいる。
<http://babyesd.web.fc2.com/>
問合せ先:baby_esd@yahoo.co.jp

食器を洗う、洗濯をする、顔を洗う…など、暮らしに欠かせない「洗う」ということ。その時、何を使って洗っていますか。毎日使うモノだからこそ、自分や大切な人たち、そして地球にもやさしいこだわりをプラスできたら素敵ですね。そんな洗い方のヒントをご紹介します。

わたしらしく、美しくなるために…

“手づくり”に注目!!

「自分で納得のいくモノを使いたい」と、洗顔石けんを手づくりする人がいます。肌質や用途、季節などを考慮できるのはもちろん、色や香り、形も自分次第。たとえば、チョコレートやハチミツ、アロマオイルなどで色や香りを付けたり、ハートや星型などで形づくったり。自分でつくるからこそその楽しみがいっぱい! 実際につくってみることで、「コレは何からできているの?」と、さまざまなモノに興味を持つきっかけにもなりますね。

Beauty 美容編

野村さんの手づくり石けん、いろいろ



シャンプー用の石けんも

製氷皿を使って、さまざまな形に

オリブオイル たっぶり

チョコレートをイン

参考になるWebサイトや本などがいろいろあるので、チェックしてみてください!



紹介して下さったのは…

「Ventol代表」
野村 文子さん
AEA認定アロマセラピーインストラクター、アロマセラピスト。肌にも地球にもやさしい暮らしの楽しみ方として、手づくり石けんとアロマセラピーを提案。魅力を伝えるべく、石けんづくりでチャレンジする講座などを開講している。
<http://aroma-vento.life.coccan.jp/>

シンプル洗顔法

1 泡立てる
固形石けんは泡立ちにくいイメージがありますが、泡立てネットを使うと、ふわふわの泡ができます。



2 洗う

皮脂の多い額や鼻から、顎、目もと、頬、口もとの順に、手でこすらず、泡で包み込むように洗います。



3 流す

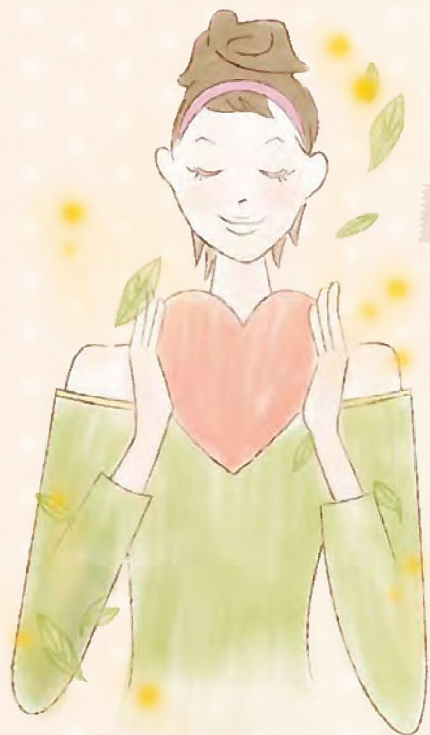
ぬるま湯ですすぎ残しがないように丁寧に流しましょう。仕上げに、開いた毛穴を冷水で引き締めます。



湯や水は洗面器にためてから使う

水のわを 見つめましょう

水のはなし



“わたし”の意識が水を変える

今日使った水。実は以前にも使ったことのある水かもしれない…という、不思議な話に聞こえますか？

わたしたちが使った水は、川や海へ還り、蒸発して雲となり、雨となり、水道水や食物に含まれる水などに姿を変えて、再びわたしたちのもとへ。水は循環しているのです。

だからこそ、「水をどう使うか」について、改めて見つめ直してみるといいですね。わたしたち一人ひとりが意識して行動すれば、大きなチカラになります。

自分の行動が、川や海、そして地球をキレイにしていると思うと、ココロまで豊かになってきませんか。

わたしたちが使った水はどこへ？

わたしたちが使った水は、そのままの状態、川や海に還すわけにはいきません。地球の環境を守るため、まずは下水処理場へ運ばれます。そこで、15～24時間かけて、いくつもの過程を経てから、水を川に戻します。

下水処理場でのエコな取組み

下水処理で発生した廃棄物を使って、セメントを作ったり、焼却炉やガス発電用のガスを作ったりと有効利用。資源&エネルギーを無駄にしないよう、取り組んでいます。

わたしたちにできること

必要なものを 必要な分だけ

食事は食べ残しがでない分だけ作る、飲み物は飲み切れる分だけ注ぐ…意外と無駄にしてしまう、食事や飲み物があるものです。そこを意識するだけでも、変わってきます。



細かいゴミの キャッチを忘れずに

キッチンでは三角コーナーで、浴室では排水口に目の細かいネットを張って、洗濯機ではくず取りネットを取りつけて、細かいゴミをキャッチの排水口のつまり防止にもなります。



洗剤などは 適量を心がけて

食器洗剤、シャンプー、リンスなどは適量を守る、洗濯洗剤は計量スプーンでしっかり計る…過剰に使いすぎないことがポイントです。



道路にある「雨水ます」に ゴミを捨てない

「雨水ます」は、雨が降った時に、街が浸水しないよう、雨水を取り込むところ。そこに枯葉やタバコなどゴミがたまっていることがあります。流れ込む水と一緒に、ゴミも流れて、川を汚してしまいます。



暮らしのなかで、できることから少しずつ、“楽しみながらやること”が継続するポイントです。「家族とアイデアの出し合いっこをする」「目標を決めて、実行できた時のごほうびを用意する」など、楽しみをプラスαしてくださいね。

まちでみつけた

愛嬌のある マチカネワニが目印!! 豊中のおやつ



約45万年前に豊中市に生息していた“マチカネワニ”。マンホールのふたにもデザインされています。このワニをあしらった「マチカネワニどら焼き」をご存知ですか? [第1回とよなかマルシェカップ(とよなか産業フェア)]で最優秀賞を受賞した一品です。



「街を盛り上げたい!!」と店主。生まれも育ちも豊中市だからこそ、思いは強い!

ワニの色をイメージした宇治の抹茶あん＆丹波の黒豆入りの「マチカネワニどら焼き」



「マチカネワニサブレー」もある。パッケージを組み立てると、マチカネワニに変身

津の国屋 曾根店
豊中市曾根東町3-2-1-107
営業時間/9:00～20:00 定休日/不定休 TEL/06-6862-2928