

リサイクルの
洋服・着物・家具
の安価販売！

りっくるだより No. 249 (2023年7月号)

お手頃価格の
着物リメイク製品・手すき
葉書・ふすま張替

工房イベント

廃材で作る動物パズル

日時：7月16日(日)
10:00~14:30
内容：廃材で動物のパズルを作ります
対象：小学生以上の親子または大人
(大人は糸のご講座受講済の方)
人数：5組
参加費：600円
持参品：あれば筆、ぞうきん1枚、
汚れてもいい服または
エプロン、ごみ袋1枚
持ち帰り用袋1枚
締切：7/7(金) **必着**



<見本>

企画イベント

ごみを食べる車がやってくる！

日時：7月22日(土)
13:30~15:00
内容：パッカー車の実演と松山市の
ごみ事情のお話
対象：小学4年生以上の親子または
大人
人数：20人
参加費：無料
持参品：筆記用具、帽子、水筒
タオル
締切：7/12(水) **必着**

申し込み方法

来館、はがき、FAX(974-4024)、HPイベント申込フォームで <https://www.rikkuru.jp>
住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・学年・電話番号・イベント名を記入の上、
〒790-0054 松山市空港通1-1-32 まつやま Re・再来館「〇〇」係まで りっくるHP



～今年の夏、果物や野菜をまるごと食べきりませんか～

果物を食べる時に、皮はむいてそのまま捨ててしまう方が多いと思います。しかし、実は果物の皮にこそ多くの栄養分があります。例えばりんごやブドウ、みかんの皮にはポリフェノールやビタミンが多く含まれます。

夏になるとスイカをよく食べると思います。赤い部分を食べたなら皮をそのまま捨てていませんか。スイカの皮にはウリ科の植物に含まれるアミノ酸「シトルニン」が多く含まれており、夏バテ防止、抗酸化作用、血流改善の効果が高いと言われています。また、シトルニンは白い皮に近い部分には赤い実の部分よりもおよそ2倍も含まれているそうです。

①ごま和え

硬い皮はピーラーで剥ぎ、白い部分を細切りにして、ボールでゴマ油・煎りゴマで和えます。お皿に盛ったあと、食べる直前に粗塩を適量振ります。

②おかか和え

ピーラーで硬い皮を剥ぎ、適当な大きさに切り、ボールに取ったあと、塩を振ります。3~4時間経って水分が出たら、食べやすい大きさに切り、鰹節と混ぜ、醤油を数滴たらしめます。

クックパッドのHPで、「スイカの皮」で検索すると600近いレシピが紹介されていました。「野菜の皮」で検索すると370、「余り野菜」では8000を超えるレシピがあります。野菜や果物の皮に栄養がたっぷりあると聞くと、もったいないという感じがしますね。ジャガイモも皮一枚に栄養成分が多くあります。味噌汁の実にしたり、炒めたり揚げたりする工夫もできます。皮などを工夫して調理することで、ごみ削減、フードロス削減ができます。

たくさん野菜が手に入ったりしたときは、天気の良い日は日光に干して、乾燥野菜を作ることもいいですね。保存ができますし、キノコ類のように栄養が高くなるものもあります。やりかたは「干し野菜」で検索してみてください。(伊藤)

修理工房 <持込可能な家具の修理> <網戸張替>

※ 申込方法・締切(6/25、はがきは6/23)・結果連絡方法は講座と同じ。事前申込が必要
7月1日(土)10~12時 ※ 家具・網戸実費(600円程度/網・ゴム持参は100円/横幅85cm以上は別料金)

※ 講座・イベント等、申し込まれた方への結果連絡は、受講(参加)できる方のみとなっております。

※ りっくるだよりのバックナンバーは、HPで6ヵ月前まで閲覧できます。

※ facebookで日々のできごとを掲載しています！

ホームページ <https://www.rikkuru.jp> からログイン！