



エコ発信局

新春号(vol.12)

身近なところから環境意識を高めようと
エコに関する豆知識を年4回発信しています。

▶▷エコレシピ特集◁◀

- ・揚げ油を使わないため廃油が出ず、環境にエコ！
- ・少量の油で調理するので、カロリーカットで体へのエコ！

ノンフライ♪ サーモンフライ

〈材料〉 (2人分)

鮭切身-----2枚
 塩・胡椒-----少々
 パン粉-----50g
 油-----10g
 レモン-----適量
 タルタルソース----適量

A [卵-----1/2個
 水-----大さじ1
 小麦粉-----大さじ3/2



鮭とってもおいしかったです (Mくん)

〈手順〉

- 1 Aを混ぜ合わせる
- 2 パン粉をフライパンできつね色になるまで炒める
- 3 鮭は塩・胡椒で下味をつける
- 4 1→2の順で衣をつける
◇手で軽く押さえながらまんべんなくつける
- 5 2をつけた鮭をオーブンシートに並べ、
オイルスプレーをかけて、180℃で約15分焼く

☆☆調理のコツ☆☆

オイルスプレーを使うと、
実際に揚げたようなカリッとした食感になります。

ノンフライ♪ 鶏の唐揚げ



とってもジューシーでした (Kくん)

〈材料〉 (2人分)

鶏もも肉-----200g
 片栗粉-----大さじ2
 卵-----1/2個
 小麦粉-----大さじ2
 油-----10g

B [塩・胡椒-----少々
 おろし生姜-----小さじ1
 醤油-----小さじ2
 料理酒-----小さじ1

〈手順〉

- 1 鶏肉を一口大に切り、Bで下味をつける
- 2 1に卵と小麦粉と片栗粉を入れて混ぜる
- 3 鶏肉の表面に片栗粉をつける
- 4 3にオイルスプレーをかけて、180℃で約15分焼く

エコレシピって？

エコレシピとはガスをあまり使わない、洗い物が少なくすむ、
ゴミの量を少なくできるなど、環境に優しいレシピのことです。

①千葉大生と考える環境ゼミナール

今年度は1月11日(金)に行われる京葉銀行主催の「アルファバンクの後継者塾」のお時間をお借りして、環境や産学連携についての講演を行う予定です。

また、営農型発電（耕作地の上に太陽光パネルを設置し発電をする）の発電・売電の仕組みや農作物への影響などを農場見学会にてご紹介する予定です。農作物に加えて電力も千産千消！

②こどもエコまつり

今年度は8月に2回、子ども達に向けた環境啓発イベントを開催しました。本企画の第一弾として行われた「αバンク体験ツアー2018」では、環境クイズの実施やペットボトルで風鈴を作る工作を行いました。第二弾のイオンユーカーが丘店で行われた「こどもエコまつり」では、紙すき体験や環境啓発ゲームを行いました。両日ともに大勢の方に参加いただき、楽しみながら環境に興味を持ってもらうことができました。



③千産千消フェア ～ちばを食べてエコしよう～



千葉県での地産地消活動を行なっていくプロジェクトです。活動の一環となるChiba Winter Fes 2019は、2月11日(月・祝)に千葉大学西千葉キャンパスにて開催される、委員会主催の“地域社会を巻き込んだ環境啓発”をテーマとしたイベントです。環境に関する展示や体験企画が行われるほか、千葉県産の野菜や加工品などを販売する予定です。さらに、秋に大学内で落ちていた銀杏を食べられるように加工したものを配布する予定です。

④Chibaクリーンアクション

今年度は館山市沖ノ島を中心に活動されている「NPO法人たてやま・海辺の鑑定団」のアマモを再生するための活動に参加しました。参加した活動はアマモの種子選別、沖ノ島の海岸清掃、アマモの苗床作りです。これからはアマモのシンポジウムや、アマモの苗を移植する活動に参加していく予定です。



⑤都市鉱山発掘プロジェクト



千葉市内の都市鉱山の活用と市民のリサイクル意識の向上を目的として、2018年4月より千葉市内の10店舗で小型家電の回収を開始いたしました。小型家電回収ボックスは学生が一から手作りし、環境省の許諾を得たものです。2019年3月末までの回収を予定しておりますので、お手元に不要な小型家電がございましたら是非ご投入ください！

⑥エコ発信局

身近なところから環境意識を高めようと、エコに関する豆知識をチラシとecoプロジェクト公式サイト「いそちゃんの部屋」にて年4回発信しています。新春号では環境に優しいレシピ、エコレシピをグリーンハウスさんのご協力のもと特集しております。※本誌です。

⑦京葉銀行エコチャレンジ

千葉市内の20店舗で、コピー機・プリンターにおける紙の使用量を削減して頂き、その取り組み状況や成果を千葉大学環境ISO学生委員会の学生が評価・表彰をさせて頂く、という活動を行っています。現在は昨年12月に各支店が策定した目標をもとに、コピー機・プリンターにおける紙の使用量を1月の1ヶ月間削減して頂いているところです。2月には表彰を行う予定です。