

エコ・クッキング体験事業

『根菜レシピであったかご飯！』

企画

サポーターズポイント

100P

食材やエネルギーを無駄にしない、水を汚さないなど、環境のために家庭で取り組めるポイントを学びながら、楽しく料理しておいしく食べましょう！今回のテーマは、冬が旬の「根菜野菜」です！

【日 時】2022年1月29日（土）10:00～13:00（予定）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。

【行 程】講義・デモンストレーション → 調理 → 試食・片付け

※原則、途中からの参加および離脱はできません。

【対 象】市内在住の高校生以上（一度に申し込めるのは2人まで）

※サポーターズ会員限定、申込と一緒に入会も可能

【定 員】先着12人

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具、ハンドタオル

【場 所】東京ガス（株）つくば支店クッキングスタジオ

（つくば市研究学園2-1-2）

【申 込】2022年1月6日（木）12時～1月14日（金）に下記ホームページからお申し込みください。

メニュー

- ・豚肉と根菜のまぜごはん
- ・厚揚げとカブの葉のみぞれ煮
- ・焼きカブのお味噌汁

※メニューは変更になる可能性あり



https://s-kantan.jp/city-tsukuba-ibaraki-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=25594

※参加者には、申込受付後に、集合場所や持ち物等の詳細をメールでお知らせします。

※原則、途中からの参加および離脱はできません。

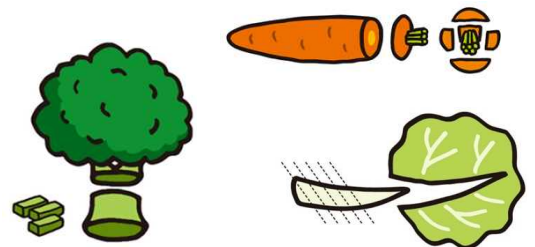
※感染症対策にご協力をお願いいたします。

エコ・クッキングのポイント【調理編・食事編】

復習

調理

- 野菜やくだものは皮ごと使い、捨てていた芯や茎も使うなど、食材を丸ごと利用しましょう！
- 加熱する際は、① 鍋底に合った火力、② 鍋底の水滴の拭きとり、③ 蓋を利用の3点を心がけましょう！
- 複数の食材を一緒に加熱する① 同時調理、② 一つの鍋の使い回し、③ 余熱利用など、調理工程にあった工夫しましょう！



野菜の切り方の例

食事

- 食べられる量を考えて盛りつけましょう！
- 料理の作り過ぎに気をつけ、残った料理は別な料理に作りかえるなどして食べきるようにしましょう！



鍋の上手な使い方

自然環境教育事業(「筑波山地域ジオパーク」コラボ) 『梅まつり直前！ジオガイドと行く筑波山 -筑波山梅林～筑波山神社を巡る-』

企画

サポーターズポイント
100P

春の筑波山中腹(筑波山梅林～筑波山神社)を筑波山地域ジオパーク認定ジオガイドと一緒に巡り、筑波山の斜面の地質的な特徴や植生について学びます。

【日 時】2022年2月5日(土) 9時～12時30分(予定) ※予備日：2月11日(祝・金)

※新型コロナウイルス感染症・天候等の状況により中止になる場合があります。

【場 所】筑波山梅林～筑波山神社

※筑波山市営第1駐車場のゲート付近に集合。

※各自、公共交通機関や市営駐車場等をご利用ください。

【対 象】市内在住の小学生以上、大人のみ参加もOK ※小学生は保護者同伴必須

【費 用】基本無料、駐車場の料金は自己負担です(市営駐車場の料金は、1回500円)

【持ち物】トレッキングに適した靴と服装、飲み物、雨具(合羽推奨)、筆記用具

【定 員】先着20人 ※一度に申し込めるのは3人まで

【申 込】2022年1月13日(木) 12時～21日(金) に下記ホームページからお申し込みください。



https://s-kantan.jp/city-tsukuba-ibaraki-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=25479

※参加者には、申込受付後に、集合場所や持ち物等の詳細をメールでお知らせします。

※原則、途中からの参加および離脱はできません。

※感染症対策にご協力をお願いいたします。

サポーターズポイントの交換について おしらせ

サポーターズポイントの交換を、下記の期間に実施いたします。

詳しくは、別紙またはホームページにてご確認ください。



【期 間】2022年1月25日(火)～2月28日(月)

【場 所】つくば市役所4階環境政策課窓口

【ホームページ】<https://www.city.tsukuba.lg.jp/shisei/torikumi/kankyo/supporter/1016422.html>

ごみの分け方・出し方の救世主！

ごみ分別アプリ『さんあ～る』

スマートフォン向けのアプリです。主な機能は次のとおりです。

- ごみ分別辞典 分別方法や注意点を品目ごとに検索できます。
- ごみカレンダー 収集日程をカレンダー形式で確認できます。
- 通知機能 指定した時間にごみ収集日をお知らせします。

※利用料は無料です(通信料は自己負担)。

プラスチック製容器包装、『さんあ～る』に関する問合せ先

つくば市 生活環境部 環境衛生課

メール：evm030@city.tsukuba.lg.jp

ごみ分別アプリ『さんあ～る』

総ダウンロード数
19,000 突破！
(2021年11月末現在)



ダウンロードはこちらから！



つくば環境スタイルサポーターズ事務局(つくば市 生活環境部 環境政策課 推進係)

〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1

電話:029-883-1111 FAX:029-868-7591 メール：evm021@city.tsukuba.lg.jp

発行日:2021年12月27日

個人会員数:10,014人、事業所会員数:327事業所(2021年12月27日現在)