

ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)



〔問い合わせ先〕
美津島町福祉保健センター
TEL0920-54-2525

生ごみの有効利用

ごみの4～5割は生ごみ

私たち美津島支部食改推進員は、生ごみの有効利用と河川の浄化などを目的にボカシ作りの講習会を受け、取り組んでいるところです。

EMボカシってなあに？

みなさん、EMボカシという言葉をご耳にされたことはありませんか？

EMボカシとは、米ぬかともみがら等をEM(有用微生物群:善玉菌の集まり)で発酵させたものです。

EMボカシの作り方(15ℓ密封容器用)

A	EM...100cc 糖蜜...100cc 水(一晩おいたもの又は井戸水) 米ぬか...容器の6～7割 もみがら...容器の6～7割 (油かすを入れるとよりよい肥料になる)	Aを合わせて1.5ℓになるように水で調整し ペットボトルに入れよくふる。 米ぬか、もみがら等を混ぜ合わせる。 にを加え混ぜ合わせる。 [目安:手で握ると固まる(つつくとこわれる)程度] を密封容器に入れ、1ヶ月ほど発酵させる。
---	---	--

EMボカシで生ごみ処理

家庭内で悪臭が気になる生ごみも、EMボカシで処理すれば立派な堆肥に！

家庭菜園や花の栽培に利用して、生ごみを減らしましょう。

専用の生ごみ処理用バケツを用意し、一握りのEMボカシを振る。

水切りをし小さく切った生ごみを、の中に入れる。

にEMボカシを一握り振りまいて、ぎゅっと押し込み密封する。

を繰り返し、バケツが八分目になったら1～2週間程、

陽の当たらないところに置いて発酵させる。

畑や庭などに穴を掘って、土と混ぜ埋める。

バケツの下に貯まった液体は毎日取り除く。

(薄めて植物の液肥、排水溝の浄化と臭気対策等に利用)

元気な土づくりで安全でおいしい野菜づくりを！

みなさんもぜひ試してみてください。



凍り豆腐入りきな粉団子



材料(4人分)

凍り豆腐...16g
適量の水
白玉粉...52g
水...20～40cc
きな粉...大さじ1
砂糖...小さじ2
塩...小さじ1/12
つまようじ...8本

作り方

凍り豆腐はすりおろし、適量の水(すりおろした凍り豆腐が少しかくれる程)で膨張させる。
をさらしに取り、水気を切る。
白玉粉をボールに入れ、すりこぎで軽くつぶし、を入れ、水をすこしずつ加えながら耳たぶ程度の固さになるまでこねる。
1人4個になるように丸める。
熱湯に4を落とし、浮き上がってきたらザルに上げて水気を切り、2個ずつ爪楊枝にさす。
きな粉に砂糖と塩を入れて混ぜ合わせ、茹でた団子にまぶす。

1人分栄養価 エネルギー81kcal たん白質3.3g カルシウム31mg 塩分0.1g