

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
対馬市総合福祉保健センター
TEL0920-54-2525

廃油を利用した環境にやさしい石けん作りを紹介します。

美津島支部では、ヘルシーウォークや伝達講習会等で廃油石けんの配布や紹介を行っています。ぜひお試し下さい。



●米ぬか入り廃油石けん●

材 料

廃 油...3リットル
カセイソーダ...450g
米ぬか...200g(ふるって使う)
水と夏みかん...1~2個のしぼり汁
(900ccにする)

夏みかんは、適当な大きさに切ってミキサーにかけ、汁をしぼる(布に入れてしぼるとよい)
夏みかんの代わりに、ユズ・お茶・ハーブの液等を入れてもよい

用 具

- ・1斗缶・かきまわす棒(1m)・マスク・軍手
- ・エプロン・牛乳パック又は、豆腐の空パック

《使い方いろいろ》

台所で:食器洗い・換気扇のベタベタ

・水道の蛇口・鍋・ガスレンジなど

浴槽で:タイル、浴槽(トイレ・洗面所も)

洗濯で:上履き、布ぐつなど

顔などを洗うのには適していませんのでご注意下さい。

作り方

みかんを水少量とミキサーにかける。あらい布でこし、水を加えて900ccにする。

1斗缶に を入れる。

カセイソーダを静かに入れ、煙が出なくなるまで混ぜる。(煙がでるので、換気の良いところで。熱くなるので注意が必要。)

カセイソーダが溶けたら、廃油を静かに入れ、かき混ぜる。

ふるった米ぬか200gを入れてかき混ぜる。

(30分)

(キャラメル色でとろりとしてくる)

30分くらいかき混ぜたら固まりかけてくるので容器に流し込む。

2~3日置いて、やわらかいうちに切る。

(薄手の包丁を使う)

1ヵ月位おいたら出来上がり。



ベジタブルチャウダー

材料(4人分)

- ・スライスベーコン...2枚
- ・スキムミルク.....60g
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・スープ.....600ml
- ・ミックスベジタブル...120g
- ・塩.....小さじ2/3
- ・バター.....大さじ1
- ・こしょう.....少々
- ・小麦粉.....大さじ3
- ・パセリのみじん切り...少量

作り方

鍋にバターを熱し、さいの目切りした玉ねぎを、色がつかない程度に炒め、さらに1cm幅に切ったベーコンを加えて炒める。

の火を止め、小麦粉をふり入れてよく混ぜ、スープで溶いたスキムミルクを加えて、鍋底が焦げないように混ぜながら再び火にかける。沸いてきたらミックスベジタブルを加えて塩、こしょうで調味しパセリをあしらう。