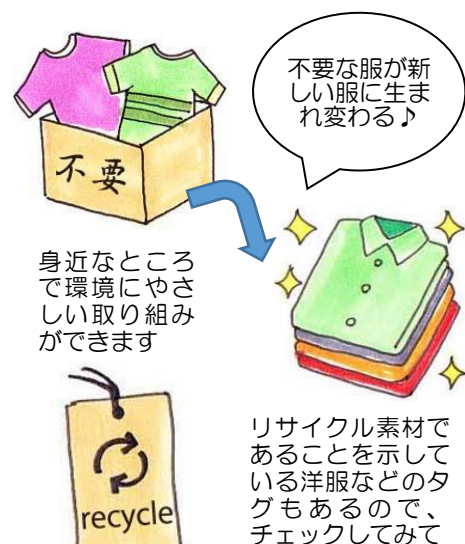


Chottoいいかも

サスティナブルな取り組みとは？



このところ、よく耳にする「サスティナブル」。「持続可能な」という意味で、地球環境の維持に役立つアイデアや取り組みでよく聞かれる言葉です。一見、堅そうなテーマに感じますが、私たちの身近なところにも「サスティナブル」はあります。たとえば、自然環境に配慮してつくられた食品は「サスティナブルフード」という感じで、お店で見られるようになりました。特にそれらの取り組みが見られるのがファッションです。

動物保護の観点から、動物の皮や毛皮を使わずに、フェイクファーを開発。不要な洋服を燃やすことで排出される大量の二酸化炭素を抑えるために、それらを集めて新たな洋服や雑貨を作るなど、循環させることもサスティナブル。ブランド店やメーカーで自社の不要な洋服を集めているところも見られるので、手軽にその取り組みに参加することもできますよ。



ほかにもある「サスティナブル」

たとえば、エコバッグを持つことも、ひとつの鉢で季節ごとに違う野菜などを育てたり、生ごみや茶がらをたい肥にする、環境に配慮したオーガニックのヘアケア製品を選んでみることも、サスティナブルにつながっています。

かんたんレシピ

ホタテのグリーン酢の物

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- ホタテ(刺身用)…5個
- 皮つきブドウ(緑)…8粒
- キュウリ…1/2本
- カイワレ大根…1/4パック
- すし酢(市販)…大さじ2



材料を切って和え、漬け込むだけ！ ホタテの甘い旨みとブドウのさわやかな味わいが絶妙にマッチする酢の物です♪

①ホタテはななめ2等分にし、ブドウは2等分に切る。キュウリは薄く輪切りにし、塩もみして水気を切る。カイワレ大根は3センチ幅に切る。

②①を合わせ、すし酢を加えてよく和え、漬け込む。

※酢の物が水っぽくならないよう、キュウリの水気をしっかり切りましょう。
※和えてすぐ食べても美味しいですが、20分ほど置くとさらに味が染みて美味しいです。
※お好みで黒コショウを振っても美味しいです。

Interior

■ 100円ショップのラベルシールを使う



■ 転写シートでシンプルに仕上げる

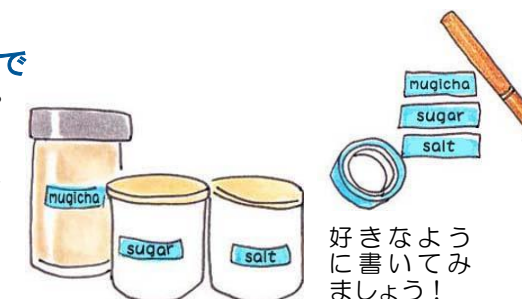


転写シートはアルファベットなどの文字を切り取り、半透明の剥離シートから文字シートを外して、転写したい容器などに乗せて、付属の木のヘラで強くこすると、文字が転写されます。

使用できる素材や耐水性など、商品説明を確認してくださいね。

■ マステに手書きで

マスキングテープ(通称:マステ)に油性ペンなどでラベリングするのも楽しいですよ♪



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ク○モチ
ミダレ

カ
グラ○オラス
カ

ワ
カ
○ヤメ
ユ

ツ
ユ
○ド
リ

こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。