

ことしも Rびんキャップ

サステイナブル委員会



集めてくださ～い



“わくわくまつり” 11月8日(日)

抽せんで、景品が当たります！



- ・キャップ3個で抽せん1回!!
- ・ちぎれたキャップでもOK!!



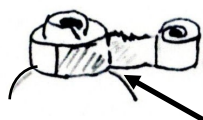
会場・グランドメルキュール札幌
大通公園（中央区北一条西十一丁目）
☆サステイナブル委員会コーナへ
持って来てネ！

キャップのはずし方

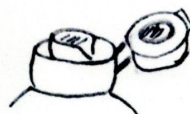
『お湯で
あたためて・・・』



* 野菜のゆで汁利用もイイネ



『 かわいた布などを使い
キャップの根元をつかむ 』



『 反時計回りに
回す 』



『 キャップが途中で切れたら
そのまま出してください 』

* キャップやラベルを取る時、
金属のナイフ、フォーク類は使わないで下さい。
* びんに傷が付くと、
リユースがでなくなります。

R びん

《900ml》 ・温州みかんジュース

《500ml》 ・醤油 ・めんつゆ ・白だし ・みりん風醸造調味料

・食酢 ・純米酢 ・ポン酢醤油 ・純玄米黒酢 ・梅ドリンク

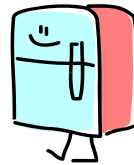
・純りんご酢 ・はちみつ純玄米黒酢ドリンク ・焼肉のたれ

・温州みかんジュース ・ぶどうジュースコンコード

《360ml》 ・すし酢 ・ウスターソース ・中濃ソース

・とんかつソース ・キムチ鍋つゆ

冷蔵庫に使い切れずに残っている Rびんの調味料ありませんか？



- * 焼肉のたれは焼肉の時に、ソースは炒め物の時、
と使い方を決めていませんか？
- * 食べきれない、と注文を控えてはいませんか？
- * 原材料にこだわり、安心安全の、調味料を残すのは、
勿体ない！
- * 生活クラブの調味料は、基本の味です。
ひと手間加えて、新しい味を発見！
- * マヨネーズ、ソース、食酢、しょう油など
使い切りのアイデアを紹介します。

☆使い終わった **R** びんは、

サッとゆすいで回収へだして下さい。



空になったびんは・・・

- ・洗剤で洗わないでください。すすぐだけでOKです。
- ・ラベルは、ナイフ金タワシなど金属を使って無理に
剥がさないでください。
- びんの表面に傷が付くと再利用ができません
- ・びんを、水かぬるま湯に浸けて置くと剥がれます。



マヨネーズの空びんは
捨て布などでサッと
拭き取り
ゆすいでください。

キャップの取り方



キャップが途中で切れたら
そのまま出してください。

“Rびん” 調味料 つかい切りアイデアノート

【焼き肉のたれ】

鶏のから揚げの下味に・・・

焼き肉のたれをプラス！



万能調味料

『サバの味噌煮』

《材料》マサバ4切れ、

(A)・焼き肉のたれ大さじ4 ・素精糖大さじ1

・水300cc ・味噌、酒、各大さじ2



《作り方》

- ①サバの切り身の皮目に十字の切れ目をいれる
- ②鍋にAを入れて沸騰したら①を入れて落としブタをし、
中火で5分ほど煮る
- ③味噌を酒で溶いて流し入れ、煮汁をかけ味をからませる

*ひき肉を炒めて焼き肉のたれで味付ける、

ラーメンにのせるとジャージャー麺に！



*麻婆豆腐に！

*ピーマンとちくわ炒めて、お弁当のおかず

【組合員さんから】

・焼肉のタレは、炒め物、鍋物、煮物、何にでも少し加えています。
味がよくなり、重宝しています。

《焼き肉にこだわらず、いろいろな料理にお試し下さい》

【しょう油】

『しょう油麴』

《材 料》・しょう油（200ml）・麴200g

《作り方》

- ①しょう油と麴をしっかりと混ぜて常温で置く
- ②1日1回空気にふれるように混ぜる
- ③1週間ほどで麴が指でつぶれる様になったら出来上がり
- ④冷蔵庫で保存3～4か月持ちます。

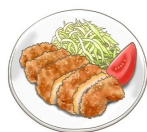


本物のしょう油!!

使い方の一例

- ・豚肉のかたまり（適度な厚さに切る）

半分をカツに、半分をしょう油麴に漬けこむ（2・3日で焼いて食べられます）



『八方だし』

好みに合わせて、煮物・麺類の汁に、直ぐに応用ができ長持ちする、超ベンリなだしです。

《材料》（約1000ml）

- ・しょう油500ml
- ・みりん風醸造調味料500ml
- ・干し椎茸5・6枚
- ・昆布約20cm
- ・花かつお厚けずり1/3袋（カタログ冷蔵品）



《作り方》

全材料を鍋に入れ2時間から一晩おく

鍋を火にかけひと煮立ちしたら、弱火にして3分程煮詰める

そのまま冷やして、布巾またはろ紙でこす

水分のついていない容器に入れる



八方だしの応用

* 冷やしラーメンのたれ

- ・八方だし大さじ2
 - ・酢小さじ1
 - ・水大さじ6
 - ・ゴマ油小さじ1
- （練りごま）



* 和風ドレッシング

- ・八方だし大さじ2
- ・酢小さじ2
- ・なたね油小さじ1/2

布巾でこした③のあと、さらに水カップ3程度で二番出汁を取ります。
うどん・そばの汁に利用できます

【白だし】

『おでん』

《作り方》

- ①具材の下ごしらえをする。
- ②だし汁は食べる時の味付けにする。
・水・しょう油・白だし
- ③②に①の具材を入れて、煮る。
- ④沸騰したら5～10分煮込む。
- ⑤火を止め、布で鍋を包み保温調理をする。



調理のつよい味方！

☆おでんに入れる具材によって、だしの味も違ってきます、時々味を見ながら、だしの塩梅を確かめましょう。

『茶わんむし』

〈材料・作り方〉・・・5人分

- ①卵液→ 玉子2個・水400ml・白だし（大さじ2）を合わせてこす。
 - ②器に①の卵液、具材（好みの具）を入れる
 - ③鍋に器の深さの半分程度の水をはり②を並べ入れる
 - ④中火にかけ沸騰したら2～5分で火を止めて、鍋をタオル（新聞紙）などで包み約10分保温する。
- *保温調理で茶わん蒸しを作ると直ぐにでき上り、



〈だし巻き卵〉



〈豚汁〉



〈スープ〉



〈うどん・そば〉



【組合員さんから】

- ・普段使っている昆布水やだし汁に少し加えると、味が良くなります。
- ・野菜炒めにも、使っています。

【すし酢 リンゴ酢】

『鶏むね肉のさっぱり焼き』

《材料》

- ・鶏むね肉 ・片栗粉 ・しょう油 ・酒 ・素精糖 各大さじ2
- ・すし酢 大さじ4

《作り方》

- ①鶏むね肉を適度な大きさに切って片栗粉をまぶす
- ②フライパンになたね油を熱し、きれいな焼色がつくように両面を焼く
- ③しょう油、酒、素精糖と水・大さじ2を混ぜ合わせ、②に加えてすし酢大さじ4を加えて、からませる。



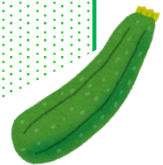
マヨネーズはサラダだけと決めつけしないで下さい！

マヨネーズの使いかたイロイロ、ありますヨ

- ・鶏むね肉さっぱり焼き③の、なたね油をマヨネーズで焼いて見ましょう。



- ・マヨネーズは、炒め物、各種の肉を焼く時にとってもべんりです。オイル代わり使いましょう！
- ・ズッキーニをマヨネーズで焼くとコクが出ます。



弱火で
調理をして下さい



- * すし酢とオリーブオイルを混ぜると、美味しいサラダドレッシングの出来上がり。
- * ミネストローネの隠し味に・・・

【ウスターソース、中濃ソース、とんかつソース】

美味しいソース

『豚肉のソース煮』

ソースはどのソースでもよいです。

《材料》

豚肉かたまり300g(どの部位でもよい) 玉ねぎ1個、
ソース300cc

《作り方》

鍋はお肉がぎりぎり入る程度の小ぶりのものを使う

- ①薄くスライスした玉ねぎを鍋に並べる
- ②豚肉は3・4個程度に切り①に並べ入れ、ソースを入れ強火で煮る
- ③沸騰したら弱火にして5分加熱、火を止め、

すぐ鍋を包み 保温調理をする・・・40分～50分

- ④肉が冷めたら、肉を好みの厚さに切り、
玉ねぎを添えて出来上がり!

※千切キャベツ、レタス、トマトなど冷蔵庫にある野菜を添えましょう。



保温調理とは・・・ ほかほか お鍋を包む省エネ調理法です!

- ・食べ物を調理、煮込んで沸騰(100度)した後、温度が徐々に下がります。その時、
- ・具材にじっくり熱が通って味がしみ込みます。沸騰した鍋を包み余熱時間を長く保ち
- ・直接火を使う 時間を短くして光熱費の使用を抑える《余熱利用の調理方》です。
- ・ホカホカ鍋を包む生地は、タオル・木綿などを利用しましょう。
化学繊維は使用しないで下さい。



保温調理のポイント

- *煮込み料理は、具がかくれる程度の水分、調味料を入れる。
- *具材に合う鍋を使う・・・具材の大きさ、鍋の種類によって沸騰時間が変わります。
- *保温後鍋の中の水分が多い時は、再度火をつけ、水気を飛ばしたり、煮詰めたり、
味を絡めるなど工夫をして 自分なりの調理をお試ください。
- *最初から味を濃くしないで、あとから味を調えましょう。

※真夏の長時間保温は、腐敗が進みやすいので、注意してください。