

vol. 52
2016.6.5

私たちの くらしと水

くらしを守り続けて100年



水の道を訪ねて④

しもがわら みずさいせい
下河原水再生センター 昭和40年(1965年)完成

宇都宮の下水道は、1957年に田川の西側で整備が始まりました。本市において最も古い施設である下河原水再生センターは、中心市街地の汚水と雨水を処理するために建設されました。1日に39,600m³(約5万世帯分)の下水を処理することができます。

宇都宮市上下水道局

検索

特集

水を「つかう」②

ようこそ！ 少ない油でヘルシー食堂へ

上下水道局
マスコットキャラクター
「水道ぼうや」



プレゼントクイズ

エコ生活の極意

下水に流す **?** を減らそう！

正解者の中から抽選で
30名様に
上下水道局オリジナル
着せ替えタンブラー&
うつのみや泉水を
セットでプレゼント！

>> 応募方法は6ページへ



ようこそ! ヘルシー食堂へ

少ない
油で

家庭からの排水に含まれる油は、下水道管の中で冷えて固まり、詰まりや臭いの原因になります。そこで少ない油で美味しくできるレシピをご紹介します!
油なしで中華?! 下水道にも、体にもやさしい、その上簡単で美味しい! お試しあれ。



家にあるもので
ササッと
できますよ!

PROFILE

宇都宮文星短期大学
栄養士ユニット

湯澤敏子教授(右)、助手の木曾瑠子さん(左)。
カンタンで、美味しく、栄養バランスの摂れたレシピを次々と提案しています。



油を使わないチャーハン

調理時間: 約10分

材料(2人分)

- ネギ 1本(100g)
- レタス 2枚(60g)
- 豚ばら肉 60g
- しょうゆ 小さじ1と1/3杯(8g)
- ごはん 500g(約1.5合)
- 卵 2個
- 塩 小さじ1/3杯(2g)
- こしょう 適宜
- 中華顆粒だし 小さじ1杯(2g)



油を使うと
797kcal

1人分の栄養価

エネルギー	636kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	16.6g
炭水化物	98.1g
食塩	2.0g

本日のおしながき

魚缶のじゃじゃ麺風



揚げない! 簡単春巻き



油を使わないチャーハン



作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、分量のしょうゆで下味をつけておく。
- ② レタスはちぎり、ネギはみじん切り。
- ③ フライパンは**極弱火**で点火する。すぐにネギ、レタス、豚肉をのせてフタをする。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、ごはん、塩、こしょう、中華顆粒だしを加えてしゃもじで混ぜる。
- ⑤ 2分ほど経過した③のフタを取り、④のご飯を平らにのせて、またフタをする。
- ⑥ さらに2分ほど経過したらフタを取り、全体を混ぜ合わせて出来上がり。



POINT | 下水道にやさしく

極弱火にすることで焦げるのを防ぎ、油の使用を控えることができます。弱火でもバラリとした美味しいチャーハンが作れますよ!



揚げない！簡単春巻き

調理時間：約10分

材料(2人分)

春雨	小1袋(30g)
水	1/2カップ(100cc)
生シイタケ	2個(60g)
ピーマン	2個(60g)
豚ローススライス肉	4枚(60g)
しょうゆ	小さじ1/3杯(2g)
砂糖	小さじ1杯強(4g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
春巻きの皮	6枚(60g)
ごま油	小さじ1/2杯(2g)

油で揚げると
480kcal

1人分の栄養価

エネルギー	282kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	9.6g
炭水化物	36.6g
食塩	1.2g

[POINT] 下水道にやさしく
揚げると約12%の油を吸収する春巻き。その油の量は何と大さじ3杯分！揚げないから洗い物も少ない！

魚缶のじゃじゃ麺風

調理時間：約5分

材料(2人分)

ゆでうどん	2袋(400g)
大根	10cm(100g)
きゅうり	1本(100g)
あさつき	6本(20g)
根生姜	ひとかけ(20g)
さば味付け缶	2缶(200g)
ねりわさび	お好みで

※魚缶はお好みで何でもOKです。

油で炒めると
542kcal

1人分の栄養価

エネルギー	450kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	13.7g
炭水化物	52.5g
食塩	2.0g



[POINT] 下水道にやさしく
鍋やフライパンを使わないので洗い物が少なく済み、下水道に負担をかけません。忙しい方にもおすすめのレシピです。

作り方

- 大根・根生姜はすりおろし。きゅうりは短め(太め)の千切り。あさつきは小口切り。
- ゆでうどんは皿に移し、さっと水をふりかけ、ラップをかけ電子レンジで温める(700Wで約1分)。
- ①の材料をうどんの上のせ、最後に魚缶の具をのせ、沸騰した湯を少量(分量外:50ccくらい)缶に注ぎ、残り汁と合わせてうどんにかける。
- 好みに練りわさびを添え、具を崩しながら、食材とあわせていただく。



作り方

- 豚肉は細切りにして分量のしょうゆで下味をつけておく。
- しいたけとピーマンは細切り。
- フライパンに分量の水を沸騰させ、春雨を入れたら弱火にし、①の豚肉、②の野菜を加えてフタをし、**極弱火**にする。
- 約2分ほど加熱したら、分量の砂糖としょうゆで味を整え、火を止めて冷ます。
- 春巻きの皮で④の材料を巻き、つなぎ目に横長にごま油を薄く塗る。
- トースターで上下を返しながらか5分ほど焼く。



油少なめエコ生活の極意

下水に流す油を減らそう！

今回のメニューは
洗い物が少ないのも
ポイントです！

ボクにも
できそう♪

1. 食べ切る

素材の油は**美味しくいただき**、下水に流さない。



2. 拭き取る

食器や調理器具の油汚れは**拭き取ってから**洗う。古新聞や古布を利用するのも良いですね。



3. かき取る

カレーなどベタベタした油汚れは牛乳パックを切り取ったヘラで**かき取る**。



4. 減らす

素材の油を利用したり、**極弱火で蒸し焼き**にすることで油の使用が減らせます。



お客様の声
くらしと水
編集部

vol.52 をお読みいただきありがとうございます。今回、油を使わない中華レシピを教えてくださいましたが、簡単でとても美味しかったです。ちょっと工夫すれば流す油は減らせるのですね！皆さんのご意見・ご感想をお待ちしています。→応募方法などはP.6をご覧ください。

vol.50(2016.3.6 発行号)へのおたよりから
水道100周年、安心して暮らせることに日々感謝しています。このおいしい水が普通である生活は、皆様の日々の努力があるからだ感謝しながらこれからも過ごしていきたいと思っています。(西川田東・女性・主婦)

宇都宮の水道は、市民の皆さんに支えられて今年100周年を迎えることができました。皆さんから感謝の言葉を数多くいただき、これから100年もその先も、安全でおいしい水を提供していく使命を改めて感じています。[上下水道局]

ご意見・ご感想ありがとうございました！

手洗い洗濯は良かったです。なかなか手洗いはしないでクリーニングに出しておりました。抱きまくらも良かったです。ぬいぐるみも洗えるなんてためになりました。(南大通り・女性・主婦)

抱きまくらで紹介した表面を洗う方法は、クッションや布製のバッグなどにも応用できそうです。汚れ物の予洗いや少量の洗濯の際手洗いを活用すると、洗剤や水の量を抑えることができ、環境にもやさしいですね！[上下水道局]