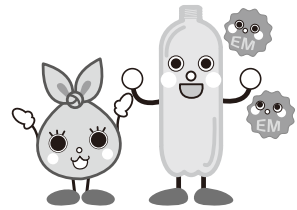


## 飛騨市の エコだより 第45回 缶のリサイクル



缶の種類には、アルミ缶とスチール缶があります。どちらもリサイクルするのに適した素材で、全国的にみるとアルミ缶のリサイクル率が93・2%、スチール缶のリサイクル率が90・4%と高い数値になっています。アルミ缶の原料となるアルミニウムは、ボーキサイトという鉱石を電気分解して製造されますが、一度アルミニウムになったものは、鉱石から製造する時と比べ約3%のエネルギーでリサイクルをすることが出来るため、97%のエネルギーの節約になります。しかも安定した素材のため、アルミ缶からアルミ缶へ何度でも繰り返し生まれ変わります。

スチール缶も同様に、原料から新たに鉄を製造する時と比べて、約25%のエネルギーでリサイクルできるため、75%のエネルギーの節約になります。

そして、回収されたスチール缶は、高温で溶かされた後、再度スチール缶になったり、ビルや橋、自動車、電気製品など、何にでも、何度でも生まれ変わります。

どちらも、リサイクルすることで、資源の有効活用や、製造過程におけるエネルギーの抑制に大きく役立っており、地球環境の保全にとっても大変良い事です。

### ◎あき缶の出し方

- ・飲料缶の他に、缶詰の缶、お菓子やお茶の缶、ペットフードの缶などが対象になります。
- ・スプレー缶、ガス缶は穴をあけて鉄くず類に分類してください。
- ・切り離れた缶のフタは鉄くず類に分類してください。
- ・水洗いをして、潰さずにそのまま出してください。
- ・アルミ缶とスチール缶は分ける必要はありません。(回収後磁石の選別機で簡単に分ける事が出来ます。)

問 環境課 ☎ 0577-73-7482

## ☆フキノトウとクコの実の素揚げ

### 期待される効能

フキノトウ：ぜんそく、気管支炎  
クコの実：強壮、動脈硬化、糖尿病

### ◎材料（2人前）

フキノトウの花：30g  
クコの実：20g 片栗粉：適量  
サラダ油：適量 塩：少々



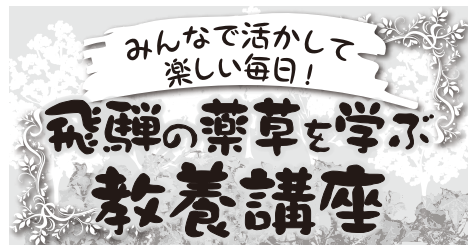
### ◎作り方

- ①フキノトウはさっと洗って水を切り、片栗粉をまぶします。
- ②170℃に熱したサラダ油でさっと揚げます。揚げる時間は約10秒程度、揚げすぎないのがコツ。
- ③クコの実はさっと洗い、2～3分水に戻し柔らかくしておきます。
- ④水を切り、片栗粉をまぶして、170℃に熱したサラダ油で揚げます。フキノトウの揚げ時間よりやや長く、15秒程度とします。
- ⑤揚げあがったら、器に盛り付け、お好みで塩を少々ふりかけていただきます。

### 問い合わせは

熊本県玉名市 小岱山薬草の会  
薬草ばあば こと 宮永マス子さん

☎ 0968-72-6005



飛騨びとが待ちわびた春も、もうすぐそこまで来ています。それは植物も同じのようで、春の訪れを告げるようにあちこちからフキノトウが出て、グングン伸び始めます。気づいた時には、もう「トウ」が立っていて、採るのをあきらめた方も多いのではないのでしょうか。

芽吹いたばかりのフキノトウがおいしいのは有名ですが、花が開いたものでもおいしく食べられます。



トウが立ったフキノトウ

今回は、このトウが立ったフキノトウの花を美味しくいただく簡単な薬草料理を紹介します。

※この記事は玉名市のご協力をいただいて作成しています

問 企画課 ☎ 0577-73-6558