

Natural Style

自分らしいライフスタイルを大切にする。

2011 NO.16





L'arbre

ラルブルは
美味しいケーキと焼き菓子、
パンを販売しているお店です。
ぜひ、お越しください。



パースデーケーキ、進物等のご予約
をお受けしております。スタッフまでお気軽
に相談ください。

ケーキとパンのお店 ラルブル

〒937-0041 富山県魚津市吉島 1-6-3
Fax.0765-22-2250
Tel.0765-22-2255
営業時間 10:00～19:00 水曜休



用意するもの



厚手の段ボール
みかん箱が便利
防水加工のものは×

底に敷く段ボール紙
または新聞紙2日分

木片

ゴム手袋

シャベルや
しゃもじ
段ボールを傷つけない先の丸いもの

ビートモス
15L
水苔などが寒冷地
で腐敗化したもの。
保水性が高い。
酸性

くん炭
10L
腫れもみ炭に
したもの。発酵
効果・保水性大。
衛生物の腐敗に
なる。
アルカリ性

虫よけカバー
(布製)

段ボールで
つくったフタ

1 ダンボールコンポストを作ろう

雨のからまない風通しの良いところに設置しましょう。
においがしないので、台所のスミにもおけます。

1

- つなぎ目を紙のガムテープで補強
- 薄い段ボールは2層重ねて使用
- 側面の取っ手の穴もガムテープでふさぐ
- ガムテープは、通気のために最小限に

2

底紙が新聞紙を
底に敷き、二重底
にする。

木片などに乗せる
(通気性をよくするため)

3 基材を入れる
(微生物のすみか)

- ビートモスとくん炭 3:2 をよく混ぜ合わせる
- 箱の $\frac{2}{3}$ の量を入れる
- 水を少しづつ加えてかき混ぜしとりさせる (水分 60%)
- 手でにぎると固まらずにすくずれるくらいが目安

生ごみが分解される
ための基材だよ

2 使ってみよう

毎日くり返し使えます! 生ごみを入れない日があっても大丈夫。
4人家族で約3ヶ月(約60kg)の生ごみを堆肥にできます。

生ごみ投入のポイント

- ① 先の丸いシャベルや、ゴム手袋をした手で、底の方からよく混ぜる
- ② 真ん中あたりを握って新鮮な生ごみを入れる
- ③ 基材を生ごみの上にかぶせる
- ④ ふたをさす
虫除けには虫よけカバーをかける

生ごみは
1日500g~1kgが目安
1日1~2回よく
かき混ぜて空気を入れる

においが
しないから、
台所のスミにも
おけるよー

MEMO

微生物の大好物
米ぬか・甘い物
炭天ぷら油
を入れると温度が
上がります

置く場所は

15℃以下にならない場所
冬は室内に

キッチン・勝手口・ベランダ
車庫・軒下など、雨のから
ないところ
通気性のよいところ
壁から5cmほど離す

「段ボールコンポスト」とは、家庭で出る生ゴミを、土を入れた段ボールに混ぜ込んで発酵・分解させ、ゴミの

カサを減らすもの。特殊な道具も材料も要らず、電気も使いません。ゴミ処理のコストや用地の負担を減らし、環境と自治体の財政に寄与するものとして、注目を集めています。簡単な道具と材料で出来ますので、みなさんもチャレンジしてみたいかがですか。

台所がすき。
vol.13

鶏肉と夏野菜のマリネ

なすのナスニン、ピーマンのカロテン、トマトのリコピンで、ガン予防の最強レシピ。

所要時間:30分(液に漬ける時間は除く)

<p>材料 (2人分)</p> <p>鶏肉:400g なす:2個 ピーマン:2個 トマト:1個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 醤油:100cc ● 酢:100cc ● 砂糖:大2弱 ● 唐辛子(小):1本 <p>小麦粉、揚げ油:各適量</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ大さじ1を回しかけ、手でよくもみ、10~20分置く。 ② なすは2cmの輪切り、ピーマンは大き目の乱切り、トマトは1cmのサイコロに切る。 ③ Aをさっと煮立てておく。 ④ プライパンに油を熱し、なすとピーマン
--	---	--



は素揚げ、鶏肉は小麦粉をまぶして揚げる。

- ⑤ ④が熱い内に③の液に漬ける。
- ⑥ 十分に味がなじんだら器に盛り、トマトを飾る。

