

身近なところからSDGsを始めよう！

中区SDGs マルシェ

「中区SDGs マルシェ」を月に1度開催しています！

持続可能な社会を目指して取り組んでいる農家さんや団体の方と一緒にSDGsを感じられるマルシェとなっているので、ぜひ次回以降もお立ち寄りください。

令和7年度「中区SDGs マルシェ」の開催日程のご案内

次の開催日は

7月9日(水)

です



8/20~8/22

横浜で開催されるんだよ~!

TICAD 9 (第9回アフリカ開発会議) までもう少し!



おすすめ野菜を使ったアフリカレシピ

ブリック

(出典:アフリカ理解プロジェクト編/刊『アフリカ料理の本 62 の有名なアフリカンレシピ&物語』)

北アフリカ-チュニジア
など北アフリカ地中海
沿岸の国で人気のお手
軽スナックです。ブリッ
クは「ブレク・ボレキ」と
も呼ばれ、現地では、手
作りの皮や市販のパイ
生地を使いますが、日
本では春巻きの皮で代
用できます。ぜひ試して
みてください!

<4人分>★じゃがいも(ゆでる) 1個 ★ツナ缶詰 1缶 ★卵 4個 ★春巻きの皮 4枚
★塩・コショウ 適量 ★チリパウダー 適宜 ★パセリ(みじん切り) 少々
★レモン 1/2個 ★揚げ油 適宜



①具を作る じゃがいもはゆでて塩コショウしてつぶす。汁をきったツナ缶・みじん切りしたパセリを加え、よく混ぜ合わせ、塩コショウする(しっかり味をつけるほうがおいしい)。好みにチリパウダーを加える。

②包む くぼみのある器に春巻きの皮を1枚広げ、具をのせる。中央に卵を割り落とし、半分に折って閉じる。ふちは、水または水溶き片栗粉を塗るとうまく閉じられる。

③揚げる 中温に熱した油に入れ揚げる。コツは、まず底の卵の部分を少し焼いてから片側に倒し、まわりの油をスプーンでかけ、中の空気を膨張させてからひっくり返し裏側を焼く。卵が半熟になり、きつね色のぱりっとした感じになったら取り出し、レモンをかけながらアツアツを食べる。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中区SDGs マルシェ
ホームページ

