

地球温暖化防止活動推進センター通信



エコ・クッキングで お金と時間&資源の節約

長野県地球温暖化防止活動推進員 宮原則子



皆様こんにちは！エコ・クッキングナビゲーター、ファイナンシャルプランナー、そして何より、時には12人分の食事を一人で賄う年季の入った主婦として、発信させていただきます。

●エコ・クッキングとは…

「エコ・クッキング*」というと、調理場面を連想される方が多いと思いますが、**環境を思いやりながら、「①買い物」「②調理」「③食事」「④片付け」**することです。

*「エコ・クッキング」は東京ガスの登録商標で私は講習受講後、使用許諾契約を結んでいます。

●エコ・クッキングのポイント

1 買い物

●家族に必要な栄養を知り、およその献立（主菜となる肉・魚）を考えて、冷蔵庫内を確認。必要なモノだけ週単位で**まとめ買い**する。

●食費は**予算**を決める。

たとえば…

| | |
|-----------|-----------|
| 食費(1ヵ月) | 50,000 円 |
| 米・酒代 | 10,000 円 |
| 残り | 40,000 円 |
| 1ヵ月=5週として | ÷ 5 |
| 1週間の食費の予算 | → 8,000 円 |

まとめ買いは感染予防にも！



2 調理

●沸騰したらすぐに火を消し、放置している間に具材が煮える**余熱調理**を。

6つ切りにしたジャガイモは沸騰してから3分間、沸騰を継続したままゆで、消火後30分間放置するだけで煮える。

*余熱利用しない場合、25分間沸騰が必要。

Memo 余熱利用でガス消費量が約半分に減るという実験結果が！

(東京ガスとお茶の水女子大の共同研究)

●**野菜のゆで**は少なく

栄養価も失われず時間もエネルギーも節約。

ブロッコリーなら、蓋つきのフライパンに150ccの水で蒸し煮。

●**野菜を使い切る**工夫をする。

残ったもやしは袋ごと冷凍し、解凍しないで野菜炒め・汁物の調理中に加える。

●**捨てる前にちょっと待って！食べて、使って**

キャベツの芯は、薄く切って汁物や炒め物に。キャベツの外葉や玉ねぎの皮は、食器の汚れを拭き取るのに使ってから捨てる。

3 食事

●料理の作り過ぎに気を付けて、**食べられる量だけ**を盛り付ける。

4 片付け

●汚れたお皿を重ねない。→**節水**に

●三角コーナーは蛇口の水を浴びない所に。調理台の上にチラシで作ったごみ入れやザルを置く。→**ごみの減量**に

Recipe 代表的なエコ・クッキングメニュー「夏野菜たっぷりドライカレー」などの**レシピ**を、県センターホームページに掲載！



**ごみ排出量の少なさ
ランキング**
長野県は5年連続「日本一」
(2019年度は1日1人あたり811g)

●最後に

推進員として思うような活動ができない今、「地球温暖化対策を推進するためのガイドブック」(仮称)を作成し、県民の皆様に広めたいと推進員の皆様に呼びかけ、事務局にご協力いただき、「夏の省エネ版」を作成する運びとなりました。知恵を出し合って、活動の場を広げていきましょう！

COOLBIZ

適正な室温で快適に過ごすライフスタイル 2020/9/30 まで実施中