

④ ごみを減らして、涼しく作る夏の食生活

④-1 時短調理で熱を減らし、涼しくクッキングしましょう。

!! 加熱調理は 3つの省エネ調理術 で加熱時間を短縮しましょう!



① 余熱調理の術

煮る調理をするときには、沸騰したら火を止め、放置しておくだけ。

「ゆで卵」も簡単にできあがります。

◆汁物（忙しい朝の味噌汁やスープ）をつくる時

鍋に水と具材を入れて、沸騰したら火を止めて放置します。

もっと時短するには、**具材を薄く小さく切る**ことで熱が早く通ります。

カレーも同じように、具材を炒め、水を入れて沸騰したら放置。



◆そうめんをゆでるとき

水は少なめに、沸騰したらそうめんを入れ、くっつかないように1分間かき混ぜながら加熱。

火を止めて2分間放置し、その後、水洗いします。



◆スパゲッティをゆでるとき

少ない量をゆでるとき（2人分 スパゲッティ 180g、水 500cc）

沸騰したら、油少々とスパゲッティを半分に折って入れ、かき混ぜながら1分間ゆでたら火を止めてふたをし、袋に書いてある「ゆで時間」分（6～9分間）だけ放置し、硬いようであれば再加熱します。

多い量をゆでるとき

いつも通りに水を入れ、沸騰したらスパゲッティを入れて3分間加熱後、火を止めて放置。

放置時間は袋に書いてある「ゆで時間」から3分間引いた位の時間を目安にし、硬い場合は再加熱します。



◆煮物、おでんなど、煮込みものを作るとき

調味液に具材を入れ、沸騰したら火を止めてふたをして放置。

冷めたら味加減を見て、調味料を入れた場合は再加熱し、放置します。

冷める時に味がしみこむとされています。

Recipe [余熱調理] 夏野菜の冷やしおでん^{●1}



② 蒸し煮調理の術

少ない水でふたをして煮ると、栄養価もおいしさもぎゅっと濃縮されます。

◆ブロッコリーをゆでるとき

フライパンに100ccくらいの水を入れ、ふたをして中火で3分間くらい煮てザルにあげる。

硬いようであれば、様子を見ながら**余熱調理** (①) する。



◆**枝豆 をゆでるとき**

フライパンに枝豆と**ひたひたの水**を入れ、ふたをし、沸騰したら火を止めて、すぐザルにあげる。



◆**トウモロコシ をゆでるとき**

トウモロコシが**隠れる位の水**を入れてふたをし、3 分間沸騰状態にして火を止め、ザルなどにあげる。



③ 同時調理の術

一つのフライパンで**2～3種類を同時に調理**。

Recipe フライパン 1 つで 4 品つくる 1 人前の朝食●²



!! **暑い夏、火や熱を一切使わない、加熱しない調理も！！**

材料をあわせるだけ、ジャガイモをゆでる代わりにポテトチップスを使ったり、**涼しくてエコな工夫で調理**しましょう。

Recipe 牛乳入り洋風冷や汁●³、ジャガイモをゆでないポテトサラダ●⁴、トマトジュースでつくるガスパッチョ●⁵、まるでチーズ！水切りヨーグルトのフルーツ添え ●⁶



●³



●⁴



●⁵



●⁶

④-2 信州のおいしい夏野菜をたっぷり食べて体の中からクールダウンしましょう！

!! **夏野菜（夏に成熟する野菜）は種類も豊富で栄養満点！**

キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニ、ゴーヤ、さやえんどう、枝豆など。

水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防にも！

Recipe [在庫一掃]夏野菜大集合のドライキーマカレー●⁷



!! **夏野菜は、硬いもの以外、皮や種も丸ごと食べましょう！**

ピーマンの種やわたには、血栓や脳梗塞などの予防に効果的とされるピラジンが、果肉の約 10 倍、含まれています。

ゴーヤのわたや種も栄養豊富なので、丸ごと使いましょう。種が硬いときには取り除いて。

Recipe まるごとピーマンの煮物●⁸、[出がらしの茶葉を使った] まるごとポテトのマヨ焼き●⁹、まるごとゴーヤのチップス●¹⁰、[ワタも種も丸ごと使う] 苦くない ゴーヤのイタリアンソテー(写真) ●¹¹、苦くない ゴーヤと豚肉のかき揚げ●¹²、あまり苦くない ゴーヤのスムージー●¹³



|| 豊富にあるナス・キュウリ・トマトなどをおいしく食べましょう！

Recipe [夏野菜を食べつくす] 干しナスのササッと炒め (写真) ●14、冷凍揚げナスのカレー汁●15、ナスとズッキーニのスピード浅漬け●16、キュウリの冷製ポタージュ●17、キュウリのイタリアン風炒め●18



④-3 今食べ切れない新鮮野菜を上手に保存しましょう！

◆キュウリ

輪切りにして薄く塩をし、水分を絞ってから袋に入れて**冷凍保存**したり、**佃煮**に加工して、保存しましょう。 *Recipe* キュウリの佃煮●19



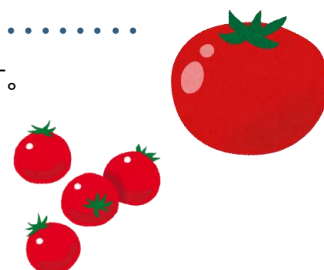
◆長ナス

丸ごとラップで包んだり、切ってから密閉袋に入れて**冷凍保存**。
揚げナスや**煮びたし**に加工してから冷凍すると、手間の貯蓄にもなりますね。



◆トマトやミニトマト

ミニトマトは縦半分に切って、切り口を上へ天日干しすると、甘い**ドライフルーツ**ができます。
丸ごとごろごろ**冷凍保存**したものを、ミートソースやカレーに凍ったまま投入します。
トマトピューレや**トマトケチャップ**に加工して長期保存します。



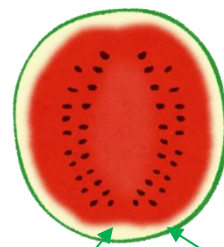
Recipe 手作り濃厚仕立て ピザソースのようなトマトケチャップ●20

④-4 生ごみが多く出る夏、ごみをできるだけ減らす食べ方を工夫しましょう！

◆スイカの皮はおいしい！

緑色の硬い皮の部分だけをごみとして取り除き、白い部分は、煮物、汁もの、炒め物などにすると、夕顔のような食感でおいしいです。

Recipe [捨てるなんてモッタイナイ！] スイカの皮の青椒肉絲風炒め●21、スイカの皮の和風冷やし鉢●22、スイカの皮の中華風スープ●23、スイカの皮ときゅうりの中華風酢の物●24



白い部分
調理する

緑色の部分
取り除く

◆魚（イワシ）の頭や骨もおいしく食べましょう！

カルシウムたっぷり、ごみ減量にもなります。

Recipe 骨まで愛して イワシのイタリアン風フライ●25



◆甘いキャベツの芯でドレッシングを作りましょう！

Recipe 甘いキャベツの芯のドレッシング ●26

Recipe

● 1～26 のレシピは、県センターHP の「エコ・クッキング」に掲載しています。ぜひお試しください。
「エコ・クッキング」のリーフレットもダウンロードできます。

