

5 値上げに負けないぞ！冬の食生活はエコ・クッキング*で！！

地球環境を思いやりながら、「買い物」「調理」「食事」「片づけ」をする、「エコ・クッキング」を実践しましょう。

*エコ・クッキングは東京ガスの登録商標

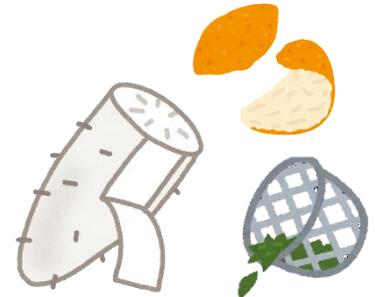
5-1 買い物 お料理前の「買い物」から、環境のことを考えましょう

- ❖ 冷蔵庫内の食品を廃棄することがないよう、**冷蔵庫ドアに在庫メモ**を貼り付け、必要なモノだけ買いましょう。
- ❖ 運ばれてくるまでの距離を考え、できるだけ**地産地消**のものを選びましょう。
- ❖ **簡易包装**、プラスチックごみを減らすことができるような商品を選びましょう。
- ❖ 購入後、**冷蔵庫に入れる前のひと手間**で、保存期間が長くなります。
 - 肉、魚 →トレイに入った食品は空気を遮断するように、トレイから出し、覆われていたラップでぴっちり包んで保存しましょう。
 - 納豆、パン →多めに購入したものは冷凍庫で保存し、常温で解凍しましょう。
 - 豆腐（充填豆腐ではないもの）→毎日水を入れ替える。水気を切って密閉容器に入れて冷凍し、常温で解凍すると湯葉風味の「柔らか凍み豆腐」に変身。



5-2 調理① 食材を無駄なく使いましょう

- ❖ 野菜は捨てる部分が少なくなるよう、**切り方を工夫**しましょう。
- ❖ **ごみになってしまう皮などを活用**しましょう。
 - 大根やニンジンの皮、キャベツの芯 →汁モノや炒め物などに少量でも入れる。
 - 玉ねぎやキャベツなどの外葉 →ペーパータオルの代用として汚れふきに使う。
 - ミカンの外皮 →鍋に皮とヒタヒタの水を入れ、沸騰したら弱火で15分位抽出し、冷ましてから濾してスプレー容器に入れ、掃除用洗剤としてコンロ周りの油污れに利用。ミカンの香りがいっぱいの洗剤になる。
*腐るので冷蔵庫で保管し1週間くらいで使い切るとよい。
 - 緑茶の茶殻 →出がらしの茶葉は栄養豊富。冷凍保存し、天ぷらの衣、コロッケなどに混ぜる。
!! [出がらしの茶葉を使った] まるごとポテトのマヨ焼き、お茶殻と鶏ひき肉の薄焼き
- ❖ 少ししなびた白菜、スが入った大根など**越冬野菜**をおいしく食べきましょう。



Recipe

冬のおすすめレシピは長野県地球温暖化防止活動推進センターHPの「エコ・クッキング」ページに掲載しています。

ぜひお試しください。

http://www.dia.janis.or.jp/~nccca/eco_cooking.html



- !! [スが入った大根を食べ切る] 大根のササッと漬け、大根もち、炒め豆腐のおろし和え
- !! [越冬白菜を食べ切る] 白菜大量消費カレー、白菜とツナ缶の蒸し煮、庫内一掃ちゃんこ鍋
- !! [生姜でポカポカ] 白菜のジンジャー卵スープ、ジンジャーホットヨーグルトドリンク
- !! [安価な鶏肉を使う] 絶品！おなか味の唐揚げ、ネギの青い部分＆白菜＆手羽元の白湯鍋



5-3 調理② エネルギーを無駄なく使いましょう

- ❖ **加熱時間が短縮できる圧力鍋**などの調理器具を使いましょう。

普通の鍋と圧力鍋で比較!

固形のカレールーで作るカレーの所要時間

(具材：ジャガイモ、玉ねぎ、ニンジン、肉、カレールー1箱分)

普通の鍋 具材を炒めて水を加え、沸騰するまでガスの強火で5分加熱し、その後中火でジャガイモなどの野菜が柔らかくなるまで15～20分煮込み、その後ルーを入れて5分ほど弱火で煮込んで、加熱時間は合計**25～30分**となります。



圧力鍋 具材を炒めて水を加え、沸騰するまでガスの強火で4分加熱し、蒸気が出てきたら、そこで火を消し、鍋に水道水を30秒間かけて冷まし、圧力が下がったのを確認後、ふたを開けてルーを入れ、圧力鍋機能を使わずに別のふたに代えて5分弱火で煮込みます。加熱時間の合計は**わずか9分**です。

❖ コンロなどは**加熱時間を短縮する方法**で使いましょう。

- 鍋底の水滴を拭いてから火にかけ、ふたをすること。更に**落としふた**をすることで早く煮えます。
- 野菜をゆでるときは、**水の量は少なめにし、材料は小さく切り**ましょう。
- ゆでる時には「**蒸し煮調理**」ができないかを考えましょう。

ブロッコリー → フライパンに切ったブロッコリーと水(140cc)を入れ、ふたをして3分くらい強めの中火で加熱すると水分がなくなる。

- 沸騰後は火を消して放置する「**余熱調理**」を常に取り入れましょう。

煮続けなくても消火後放置する間に煮える。煮物はゆっくり冷めていくときに味が染みこみおいしくなると言われています。

- 余熱調理時、さらに鍋ごと新聞紙、タオル、古毛布などで包んで「**保温調理**」しましょう。[写真]

推進員の取組み 寒い冬にぴったり！保温調理でおでんクッキング

- ① だし汁に、大根、ゆで卵、こんにゃくを入れて火にかける。
- ② 煮立ったら、さつま揚げ、ちくわ、昆布を加え、フタをせずに弱火で20分煮る。
はんぺんは、食べる直前に温め直す際、加える。
- ③ 鍋を新聞紙3枚とバスタオル2枚で包み、ゆっくりじわじわ冷まします。



5-4 食事

- ❖ **食事は残さず**食べるように、**食べられる量だけ**を盛り付けしましょう。
- ❖ **残った料理はリメイク**して食べ切るよう工夫しましょう。

5-5 片付け 節水しながら洗い物をし、排出したごみは環境に配慮した処理を意識しましょう

洗い物

- ❖ 汚れた食器は**重ねない**ようにしましょう。 ❖ 汚れは野菜くずや雑紙、古布、ゴムベラなどで**ふき取り**ましょう。
- ❖ 洗う時は、スポンジの柔らかい面を使い、**最初は水だけで**洗い流し、汚れが落ちないときには台所用洗剤を使用量の目安に従って使いましょう。
- ❖ 流しの三角コーナーの**水切りかごは水がかからない場所に**置きましょう。
水を浴びて水分を含んだごみは重くなり、処分場でも処理しにくいごみになります。

推進員の取組み

- 流しの三角コーナーを使用しないで**円形のふた付きボール** [写真上] を調理台に置いています。イヤでもごみが見えるので、「このごみはまだ使えるかな？」など考えることで、更なるごみ減量へつながります。

魚の腸など匂うものは、ごみ収集日まで冷凍庫で保存するとよいでしょう。

- あわせてシンクの**排水口ごみ受け**も見えるようにふたをはずし、深いものから浅型に代えました。浅いので洗いやすく、すぐにごみが貯まるので捨てる回数が増え、汚れが付きにくく、臭いもなくなりました。おススメです。



拡大



ゴミ処理

- ❖ **容器包装類を適正に分別し、風雨で飛ばされないように管理**することや、生ごみは可能であれば庭で**コンポスターによる自家処理**などをおこなったりすることが、プラスチックごみ問題の解決やごみ減量につながります。

【文責】 宮原 則子 (エコ・クッキングナビゲーター)