



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
をはじめましょう！

*エコ・クッキングは
東京ガスの登録商標

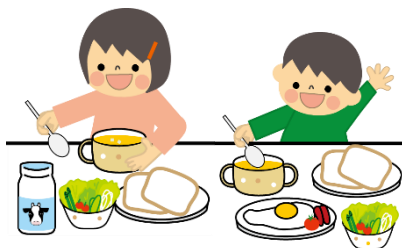
節約
エコ・クッキング
レシピ公開中

https://nccca.or.jp/challenge/eco_cooking/
|| レシピのダウンロードは QR から

エコ・クッキングナビゲーター

長野県地球温暖化防止活動推進員 宮原 則子

【協力】長野県地球温暖化防止活動推進センター



⑧ ① ⑨ 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に、冷蔵庫ドアに在庫メモを貼り付け、必要なモノだけ週単位でまとめ買いしましょう。

→ 買い物の時間の短縮・感染予防にも！

 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。

 季節に合った旬の野菜は、夏は体を冷やし、冬は体を温めてくれますし、育てるときに使う冷暖房などのエネルギーが少なく済みます。

 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。

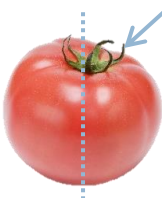
⑧ ② ⑨ ① ⑨ 食材を無駄なく使いましょう！

 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。



ナス

まず手で
ガクだけ
むいて
軸を
カット。



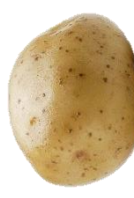
トマト

縦半分
に
切って
から
へたを
手で取る。



ピーマン

軸は取る。
へたや種、
ワタも
食べよう！



じゃがいも

新じゃがは
皮ごと
食べよう！
皮をむくなら
ステンレスの
たわしで。

 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（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。

◇リンゴの皮 →紅茶のティーポットに入れると香り高いフレーバーティーができる。

◇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（ミカン）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。

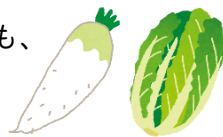
◇緑茶の茶殻

→出がらしの茶葉は栄養豊富。容器に入れて冷凍保存し、天ぷらの衣、サラダ、コロッケ、お好み焼きなどに混ぜる。

❗[出がらしの茶葉を使った]まるごとポテトのマヨ焼き、薄焼き



🍷 少ししなびた白菜、スが入った大根などの**越冬野菜**も、
おいしく食べきりましょう。🍷 冬におすすめのレシピ参照



🍷 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！**

🍷 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。
栄養価も失われず、時間もエネルギーも節約。

🍷 ゆでる時には「**蒸し煮調理**」を。
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。
煮つづけなくても消火後放置する間に煮えます。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。



⑧⑨ ごみを出さないように、おいしく食べ切りましょう！

- 👉 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。



⑩⑪⑫

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。→節水
- 🍎 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。→節水
- 🍎 洗うとき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。

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したり、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を行ったりすることが、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。

食品ロス・生ごみをへらす合言葉



3 きり運動

- ① 作った料理の食べきり
- ② 食材の使いきり
- ③ 生ごみの水きり

3 ないルール

- ① 買いすぎない
- ② 作りすぎない
- ③ もったいない



〔在庫一掃〕
夏野菜たっぷり
ドライキーマカレー



〔電気・ガスを
使わない!〕
納涼冷製豆腐うどん



〔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



〔ワタも種も丸ごと使う〕
苦くない!
ゴーヤのかき揚げ