

エコ・クッキングで省エネにチャレンジ！！

東京ガス株式会社 チーフエコ・クッキングインストラクター 三神彩子

この度の東日本大震災にて、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになられた方に深い哀悼の意を表します。

今回の震災を機に多くの方が、エネルギー、水、食糧の大切さに気付かれたことと思います。そして、家族の絆の大切さも。日頃より、エコ・クッキング(環境に配慮して「買い物」「料理」「片づけ」を行うこと)の普及を通して、省エネや節水、食べ物大切に暮らしをご提案してきたものの、改めてこのことの大切さに私自身も身の引き締まる思いです。

私たち一人一人が暮らしの在り方を見直し、省エネを実践することが、復興の足掛かりにもつながるのではと感じています。というのも、食べ物を作るのにも、料理をするのにも、きれいな水を作るのにも下水を処理するのにも、ゴミを処分するのにも全てエネルギーが必要だからです。そこで、今回はすぐに取り入れられて省エネ効果の高いポイントを中心にエコ・クッキングのアイデアを 21 個紹介したいと思います。理由とその効果を知ること、一つ一つの取り組みがもっともっと身近になると思います。また、これらの取り組みは、家族の共通認識として、家族単位で取り組むことが効果的です。ぜひ、出来るところから暮らしに取り入れてみてください。

エコ・クッキング省エネポイント

No.	項目	省エネポイント
1	旬の食べ物を買う	旬以外の時期に作るためには温室栽培等に栽培するためのエネルギーが 2~10 倍必要です。
2	地産地消	遠くから運ばばそれだけエネルギーが必要です。風評被害に惑わされず選ぶ目を養いましょう。
3	必要な量だけ買う	家から出るゴミの約 3~4 割(重量)は食べずに捨てられています。まとめて買って捨てることのないようにしましょう。
4	環境配慮型の商品を選ぶ	無洗米をはじめ、生産段階および最終消費の段階までを視野に入れて環境負荷の少ない食材を選びましょう。
5	簡易包装を選ぶ	家から出るゴミ(容積)の約 6 割が容器包装類です。リサイクルしても自然界に戻らないものは減らす工夫が必要です。
6	丸ごと食べる	食材は全て命。切り方の工夫と調理の工夫で、可食部分が約 10%増えます。
7	溜め水で洗ってから流水で洗う	洗い桶やボウルに溜め水をして汚れの少ないものから洗うと汚れもしっかり落ちて水を 30 リットル前後節水できます。
8	野菜の次に肉や魚を切る	一食分の切りものはまとめて行います。順番を工夫することで衛生的に、かつ手間も省きます。
9	炎ははみ出さない	はみ出した炎は無駄に。鍋底の大きさに合わせて火加減を調節。ちなみにヤカンで湯を沸かすなら中火がベストです。
10	鍋には蓋をする	湯を沸かすときや煮物など、必ず鍋には蓋を。蓋をすると使うエネルギーが約 2 割削減できて、時短にもつながります。

11	同時調理(茹でる)	一食分の調理の段取りの中で、茹でる工程が2つ以上あれば、同じ湯を使い茹でましょう。節水&省エネになります。
12	同時調理(焼く)	例えばグリルで肉や魚を焼くすき間を利用して、野菜と一緒に薬と副菜も同時に仕上がります。
13	グリルを活用	ガスコンロ下のグリルの庫内の温度は1分間で300度以上になります。短時間でうまみや甘味を凝縮する省エネ調理にピッタリです。
14	必要な量だけ作る	まとめて作ると効果的？実は作ったのに捨ててしまっている量は多いのです。保存食以外は、「その都度必要な量だけ作る」が基本です。
15	段取りを考える	段取りを考え、調理の順番を決めてから作ることで、温め直しや保温を止めることができ、省エネにつながります。
16	水をこまめに止める	1分間水を流すと12ℓにもなります。とにかくこまめに止め、水量が必要でないときは指の太さや鉛筆の太さ程度に絞るといいですね。
17	チラシのゴミ入れの活用	排水口にゴミを溜めると水が通過する度に水が汚れます。ゴミはぬらさず捨てるのが◎です。
18	汚れをふき取ってから洗う	汚れをふき取ると、汚れの8割、使う水の3割を減らせます。古布や野菜くずなどいづれ捨てるものでふき取りましょう。
19	汚れた皿を重ねない	汚れていなかった底の部分まで汚れ、洗うのが大変になってしまいます。お盆を使って運ぶといいですね。
20	洗剤液を作る	洗剤のラベルを読んで使用量の目安に従い使いましょう。だいたい、水1リットルにワンプッシュ程度。これで十分洗えます。
21	洗い桶を活用	茹で汁や米のとぎ汁は鍋や皿の下洗いに使いましょう。洗い桶を上手に活用すると汚れをゆるませる効果も。