

エコ食ライフ

～エコ・クッキングをしよう～



家庭から出るごみの多くは台所からです。

また、私たちの食生活は電気やガスなど、様々なエネルギー消費で支えられています。

「買い物」「調理」「片付け」のそれぞれの段階を振り返り、ごみやエネルギーの問題を意識して、環境にやさしい料理…「エコ・クッキング」にチャレンジしてみましょう。

エコ・クッキングのポイント

買い物

食材は使い切れる量だけ買おう

使い切れないほどの量の材料を購入して、捨ててしまうのは「もったいない」こと。

容器包装ごみを減らそう

家庭のごみの、約60%を占める容器包装ごみ。
お買い物の際に気を付けて、削減しましょう。

(P14「私達のくらしとごみ」をご覧ください)

旬の食材を選ぼう

食べ物には、自然にたくさん取れておいしい、「旬」の時期があります。
なるべく旬のものを選んで買えば、おいしくおサイフにも優しいですよ。

トマト1kgの生産に必要なエネルギー

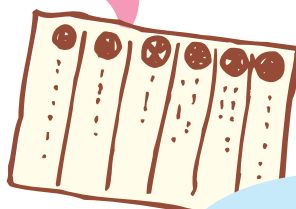
路地もの(旬)	1,200kcal
温室もの	12,000kcal

(社)資源協会 「家庭のライフサイクルエネルギー」より

大分県産の食材を選ぼう(地産地消)

大分県の食材を使うように(地産地消)すれば、輸送の際にかかる燃料を消費しなくてすみ、保存料等の化学物質を減らせます。
何より、おおいた産の食材は、新鮮でおいしいですよ!

まずは
計画的なお買い物!



1週間の献立表を作ったり…
冷蔵庫の中身をチェック!



省包装の商品や
詰め替え式の商品を選ぼう



マイバッグを持って
お買い物に行こう!



レジ袋はお断り!

NO!

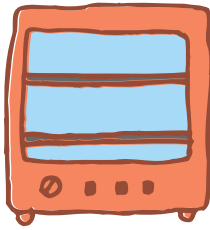


調理

ガスや家電を効率よく使おう



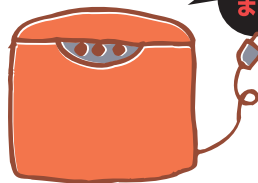
ガスの火はコンロからはみださないように



オープン2段で同時調理!!



パスタと具材を一緒にゆでよう



意外と電力を使う、保温機能。炊飯器のご飯は一度冷蔵・冷凍した方が省エネになります

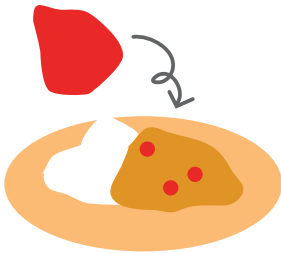
家庭の電力消費量の16%を占める冷蔵庫。詰め込みすぎ、開け放しはいけません。



冷蔵庫に入れてませんか? 冷やすと味が落ちる野菜もあります。



メニューを工夫して、食材を使い切ろう



食材は無駄にせず、なるべく使い切りましょう。また、野菜の皮や、皮に近いところは実は栄養が豊富。皮も使えるメニューや調理法を工夫してみましょう。

昨日のおかずをリフォームしよう

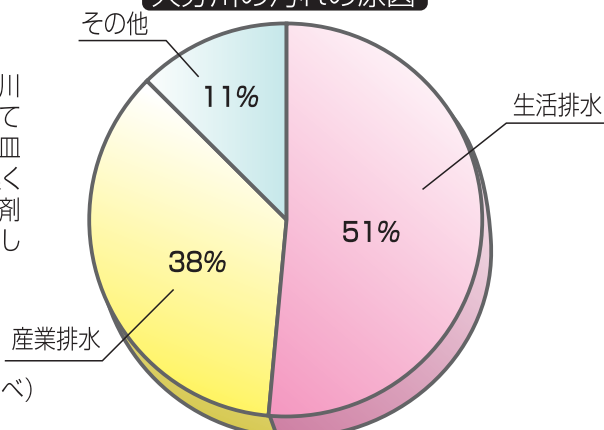


料理は残さず食べるのが一番です。でも、残ってしまうこともありますよね。そんなときは捨ててしまわず、リフォームしましょう。

片付け

水をきれいに!環境に優しい洗い方を

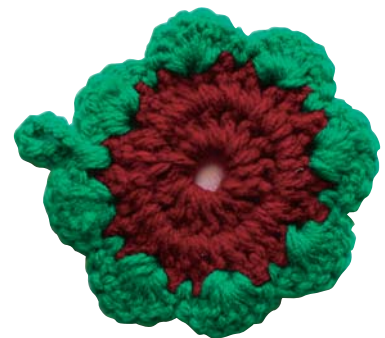
大分川の汚れの原因



台所等から出る生活排水が川の汚れの主要な原因となっています。油污れのひどいお皿は、事前につき取って。調理くずや食べ残しを流したり、洗剤を使いすぎたりしないようにしましょう。

(大分県 公園・生活排水課調べ)

アクリルタワシで洗剤いらず



毛糸で編んで手作りしたもの

アクリルは、せんに汚れをからめとるので、洗剤の量が少なくてもきれいになると言われています。

レシピ紹介

魚の骨を使い切り

カルシウムせんべい



材料(4人分)

魚の骨…4枚
小麦粉…2カップ
胡麻…大さじ2
砂糖…大さじ5
卵…2個

- 1 骨(おろしたアジの骨など)は塩水で洗い、水気をとったら、オーブン(低い温度)でカリカリになるまで(20分程度)焼く。焼いた骨はフードカッターで細かく刻む。
- 2 ボールに刻んだ骨、小麦粉、胡麻、卵、砂糖を混ぜて固めにこねて30分くらい置く。
- 3 せんべい1枚分を団子にして、ラップで押さえ、薄くのばしてオーブン(180度)で8~10分程度焼く。

ごみゼロ!!

冷蔵庫に残った
野菜を使い切り

ミネストローネ



材料(4人分)

じゃが芋…1個
人参…1本
大根…100g
キャベツ…100g
コンソメ…2個
水…600cc

- 1 じゃが芋は皮をむきサイコロに切る。人参、大根、キャベツはじゃが芋と同じくらいのサイコロに切る。
- 2 水、コンソメを加えた鍋で、煮くずれしないように弱火でゆっくりと煮て、出来上がりに塩こしょうで好みに味付けする。

残った野菜の皮は、揚げて
チップスにしてもGOOD!

野菜の皮や、皮に近いところは栄養が豊富。きんぴらやチップスなど、メニューを工夫して食べてみましょう。(無農薬か、減農薬の野菜でチャレンジしてね)



ごみゼロ!!

地元の食材や郷土料理にも触れてみよう

～佐伯市蒲江の食材と郷土料理～ (レシピ提供:かまえブルーーツリズム研究会)

ブリのあつめし



材料(2人分)

温かいご飯…2杯分
ブリ刺身…16切れ
醤油…大さじ3弱
みりん…大さじ1
生姜…大さじ1
ゴマ…大さじ3
ネギ…適宜
焼きのり…1/2枚

- 1 ゴマをすり、醤油・みりん・みじん切りにした生姜を混ぜてタレを作り、刺身を10分くらいつけ込みます。ネギは白髪ネギにします。焼きのりはビニール袋に入れて手で細かくもみましょ。
- 2 丼にご飯を盛り、のりとネギを散らし、刺身を盛り、漬けたタレをかけましょ。
- 3 この中にわさびを入れて熱いお湯をかければ、「あつめし」の出来上がり。

だんご汁

材料(2人分)

だんご
小麦粉…120g
塩…少々
油…少々
水…60cc
だし
焼き魚…80g
ネギ…適宜
水…600cc

ゴボウ…40g
里芋…150g
干しいたけ…4g
うす揚げ…20g
ねぎ…10g
みそ…50g
しょうゆ…少々

- 1 ふるった小麦粉に、塩・油・水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこね、ぬれぶきんで包み、30分くらいねかせる。ちぎって伸ばし、だんごにする。
- 2 野菜はきれいに洗って、ゴボウはささがき、里芋はいちょう切り、水で戻したいたけは適当な大きさに切る。薄揚げは、湯をかけて油抜きをし、食べやすく切る。ねぎは小口切りにしておく。
- 3 焼き魚ととっただし汁に、ゴボウ、里芋、干しいたけを入れて柔らかく煮て、薄揚げも加える。
- 4 だんごを包丁で切って、のばし、3に入れていっしょに煮て、みそ、しょうゆで味をつける。最後にねぎを入れる。

まだまだ減らせる「食」のごみ

生ごみでたい肥を作ろう（プランター編）

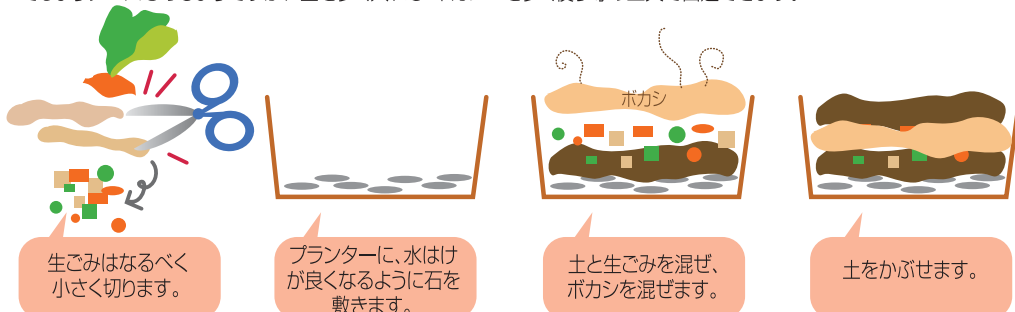
下記の手順で、一か月程度おいておくと、たい肥ができます。畑などがあれば、生ごみをまいて埋めておくだけでよいのですが、一般家庭では、専用ケース（コンポストケース）やプランターなどでたい肥を作ることになります。うまくたい肥にならず、腐ってしまうケースもあるようですが、土を多く入れる・ボカシ※を多く使う等の工夫で回避できます。

一般的なコンポストケース



ワンポイント

- ・生ごみに塩分が多く含まれていると、植物が枯れてしまいます。食べ残しを処理する時は注意しましょう。
- ・油や、油汚れを拭き取った紙も、たい肥作りに使えます。



※ボカシとは、悪い菌の繁殖を押さえ、良質なたい肥を作るための、微生物の「タネ」です。米ぬかなどを発酵させて作ります。DIYショップ等でも販売されています。

廃食油でキャンドルを作ろう

使い終わった天ぷら油はどうしてますか？炒めものに使ったり、固めて捨ててもいいけれど、こんな楽しみ方もあります。

<準備するもの>

- ・古い油
- ・たこ糸
- ・あきビン等の容器
- ・油の凝固剤
- ・クレヨン
- ・アロマオイル等



1.クレヨンは小さく削ります。



2.油は80℃程度に温めます。



3.削ったクレヨンを油に入れて溶かし、かき混ぜます。



4.油の凝固剤は、通常の2～3倍の量を入れます。



5.びんに移します。この後、香り付けのアロマオイルも入れます。



6.固まる前に、たこ糸を垂らします（キャンドルの芯になります）。



7.完成！

注意

- ・アロマオイルを入れる時は、油をある程度冷ましてから入れましょう。
- ・アロマオイルにアルコールが含まれていると、発火する危険があります。

