

環境にやさしいエコ・クッキング

「食」は環境と深くつながっています。食物を育て、運び、買い物をし、調理をすることは、大量のエネルギーを使って温暖化や大気汚染を引きおこす、川や海を汚す、ゴミを出すなど、地球環境に大きな問題を与えています。

地球にやさしい食生活を実現するため、「買い物」「料理」「片付け」のそれぞれのシーンで環境を意識し、身近なできることを考えて実践していきましょう。

エコ・クッキングのポイント

買い物

本当に必要なか、買う前に考える 使いきれの量を買う

冷蔵庫の在庫チェックをし、献立を決めてから買い物に行くと、余計な物を買わずに済みます。

旬の食材を選ぶ

旬以外の時期に作物を作るには、たくさんのエネルギーが必要。

旬の食材はそれぞれの季節に合った体への働きをし、栄養素もUPします。

身近な土地で生産されているものを選ぶ(地産地消)

輸送コストの削減と共に、自給率もUP。作った人の顔が見えて食の安全性も。

マイバックを持参し、簡易包装の物を買う ゴミになりそうなもの(割りばし、スプーンなど) はもらわない

食品ロス

日本は大量の食糧を輸入し、大量に廃棄しています。2010年には1700万トンの食品廃棄物が出されており、この内、食べられるのに廃棄される食品 食品ロス は年間500～800万トン、家庭における一人当たりの食品ロスは1年間で約15キロにもなるそうです。

食材を上手に使いきる、食べ残しや食べずに捨てる食材をなくすように工夫しましょう。また、賞味期限はあくまでもおいしく食べられる目安です。期限が切れてもすぐに捨て自分の目・鼻・口など五感で確かめてみましょう。

調理

水を無駄なく使う

野菜を洗う時は、汚れの少ないものからため水で順に洗い、最後に流水ですすぐ。

食材を使い切る 「皮ごと、丸ごと」食べられる部分は捨てずに使う

葉の付け根は薄く切り取り、ヘタの周りもギリギリまで使う。

野菜から肉・魚へと切る

汚れが付きにくい物から切り、洗う回数や手間を減らす。

生ごみを上手に捨てる

排水溝や三角コーナーにためると、水を含んで燃やす時に大量のエネルギーが必要。

調理の時に出了たゴミは濡らさないよう、チラシなどでつくったゴミ入れに入れる。

同時調理で、省エネ・省タイム

パスタと野菜を同時にゆでたり、肉と付け合わせを一緒に焼く。

道具は少なく 同じ鍋やフライパンを使いまわす

使った鍋やフライパンは、洗わずそのまま別の料理に使用。

同じお湯でゆでる

一度沸かしたお湯で、同時、または順番に食材をゆでる。

火加減を上手にする 鍋底の水滴は拭いてから火にかける

炎のはみ出しをしない。鍋底にあった火加減、料理に合った火加減を。

鍋に蓋をする

お湯を沸かしたり煮物や汁物を作る時は、鍋に蓋や落とし蓋をし、エネルギーを効率よく使用する。

とぎ汁・ゆで汁は洗いものに使う

鍋やフライパン、皿の下洗いに使う。

食べられる量だけ盛り付ける

残った料理はリメイク。カレーをコロッケの具やカレーうどんに、きんぴらは混ぜご飯に、など

片付け

水を汚さない

洗う前に、古布や野菜くずなどで鍋やフライパン、皿などの汚れを拭き取ったり、ヘラなどでこそげ落としておく。

洗剤はスポンジにつけず、使用量を参考に洗いおけに洗剤液を作り、それを含ませる。

(目安:水1リットルに洗剤を小さじ1/5 洗剤によって異なる)

油汚れの食器は重ねない

とぎ汁・ゆで汁は洗いものに使う

洗う順番を考える

油汚れの少ない物から多い物へ。

水を流す時間を短く こまめに止める

ため水を使ってまとめて洗い、一気にすすぐ。

シンクの中のゴミはしっかり水気を切る。