

# エコクッキング



エコクッキングとは、経済面でも(エコノミー)環境面でも(エコロジー)配慮した料理のことと言えるでしょう。手間がかかりそうなイメージがあるかもしれませんが、日々の食生活の中で、少し気にかけて、習慣になってしまえば、むしろ楽チンにエコな自炊ができると思います。そして節約にもなる!

## 料理の前に!

### ■マイバッグでお買い物

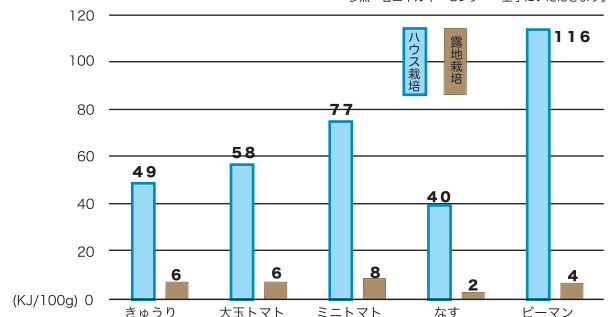
買い物に行くときには、マイバッグを持っていこう。一人あたり年間300枚を消費していると言われていています。風呂敷をオシャレに使うのも粋!



### ■地産地消の食材を選ぶ

食材の産地を確認しよう。なるべく近いところで採れたものの方が、輸送エネルギーが少なくて済みます。

野菜を作るためのエネルギー(ハウス栽培と露地栽培の比較)  
参照:省エネルギーセンター『上手にいただきます』



### ■旬の野菜を買う

旬の野菜はおいしいし、安いし、栄養もある、身体にいいと言われていますが、温暖化防止の視点もあります。季節に合っていないものを作るには、ハウス栽培や長距離輸送などエネルギー消費が著しいからです。

### ■減農薬・無農薬、有機栽培の野菜を選んでみる

皮をむかずにそのままカレーに入れてみよう!皮を厚めにむいて、皮だけできんぴらを作ることでもできますよ。

## 経験者の声



野菜は八百屋さん、魚は魚屋さん、お肉は肉屋さんで買うんです!旬やおいしい食べ方も教えてくれます。量り売りをしてもらえるから、一人分も買いやすいし、魚や肉はメニューに応じて調理しやすいように加工してもらえるので、手間や生ゴミも省けて本当に助かりますヨ。マイバッグ持参でおまけもしてもらいました。

## 調理中にできること!

### ■保温調理のススメ

カレーでもスープでも煮物でも、鍋が沸騰したら、コンロから下ろします。鍋カバーや鍋帽子で鍋をくるむか、ない場合は、新聞紙でくるんだ上からバスタオルでくるむのもOK。コンロは空くし、煮崩れもせず、節約にもなります!



写真提供: 楽天堂・豆料理クラブ

## 調理の後は?

### ■食器や調理器具を洗う前に、油やルウなどをこそげ落としましょう。

ゴムべらでも、使い終わったカードでも、要らなくなった布を小さく切ったものでも、家にあるもので汚れをとってから洗うと、水や洗剤も少なくて済みます。おしゃれなキッチンスクレーパーもあります(写真)。洗剤の量も水の量も少なくて済みます!



写真提供: オーガニックライフサポートSORA

## 食材ごとにできる工夫

### ■お野菜

- 葉野菜**→ゆでて冷凍庫へ→加熱料理(シチューやスープ、炒めものなど)の具として
- ねぎや三つ葉**などの薬味→刻んで生のまま冷凍庫へ→彩りや風味として少しずつ加えると◎
- ブロッコリー**や**アスパラガス**→堅めにゆでて冷凍→加熱料理(シチューやスープ、炒めものなど)に使うときは、解凍せずにそのまま入れてOK
- かぼちゃ**→わたや種を除いて、一口サイズに切り電子レンジで加熱→冷めたら冷凍→凍ったまま加熱料理に使えます



### ■結構使える!乾物

- 一人暮らしで乾物なんて…と思うかもしれないけれど、
  1. 乾物は保存が利く
  2. 少量ずつ使える
  3. 栄養がある
  4. 安い …なので、使わない手はありません!
- 干しわかめ**、**カットわかめ**:わかめは、栄養があるので、味噌汁にもサラダにも、炒め物にもちょこっと入れましょう。ごはんを炊くときに入れたら、わかめごはん。ちりめんじゃこや白ごまを加えると美味。
- お豆**:朝、魔法瓶に豆を入れて熱湯を注ぐと、帰ってきたときには7割がた火が通ってます。鍋に移して、やわらかく煮て、冷めたら冷凍庫に入れておく。スープに入れたり、できあいのもので味の濃いものに足したりして、使いましょう。

### ■お肉

#### 安くなっているときに、挽肉を多めに買う!

- 味を付けて(塩胡椒して)炒め、冷まして小分けにして冷凍庫へ
- 冷凍ごはんと共に自然解凍して、炒めてチャーハン。カレーに入れてキーマカレー風に
- しょうゆ、みりんなどを入れて、煮詰めてそぼろに(そぼろの状態でも冷凍すればもつとつ)
- 豆板醤を加えると、ピリ辛そぼろ
- 豆腐とねぎを合わせると麻婆豆腐、ナスとなら麻婆ナスに使えます

### ■大豆食品

- お豆腐**は、ヘルシーな食材で毎日食べたいところだけど、一回で使い切れない!→余ったお豆腐は、冷凍庫へ入れてしまう!食べやすいサイズに切ってひっつかない様に→即席凍り豆腐になるので、おみそ汁やカレーの具、炒め物、煮物の具として活用する
- 油揚げ**も冷凍して、使う時にお湯をかければ、解凍と油ぬきを同時にできる!
- 納豆**も食べきれない分は、パックごと冷凍してしまう!自然解凍で食べられる!納豆オムレツにしても良い。



パンを買う時に入れてもらう小分けの袋はゴミになるから、かごを持って買い物に行く。【23歳女性】  
水筒はちょっと難しい…でもタンブラーなら気軽に持ち運べる。【20歳男性】

