

今日からエコ料理！

エコ料理は、毎日の**買い物・調理・片付け**の中でできる環境にやさしい行動です。



エコ料理では、食べ物やエネルギーを大切にし、できるだけ水を汚さず、ごみも出さないように工夫しながら料理をつくります。環境にやさしい食生活は、お金の節約にもつながります。

簡単にできることばかりですので、さっそく今日から始めてみましょう。

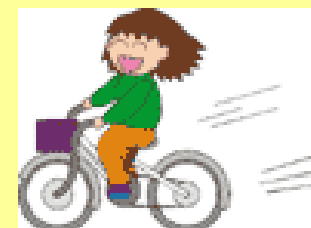
献立をたてる

- ・何を作るか、そのために何が必要か？ 買い物の前にこれを決めてから出かけましょう。
- ・必要以上の物を買わずに済みますし、使わないまま腐らせることも無くなります。



車はなるべく使わない

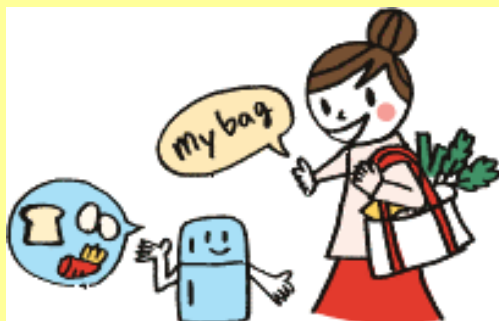
- ・車から出される排気ガスや二酸化炭素が、環境に負担をかけています。
- ・近所のお店に行くときや、少量の買い物ですむときは、自転車や徒歩で行きましょう。



買い物編

マイバッグを使う

- ・買った商品はマイバッグに入れて持ち帰りましょう。割り箸やスプーンもできるだけ断りましょう。



簡易包装を選ぶ

- ・袋や容器は家に持ち帰ったらゴミになります。初めからばら売りの商品を買えばゴミも少なくなります。

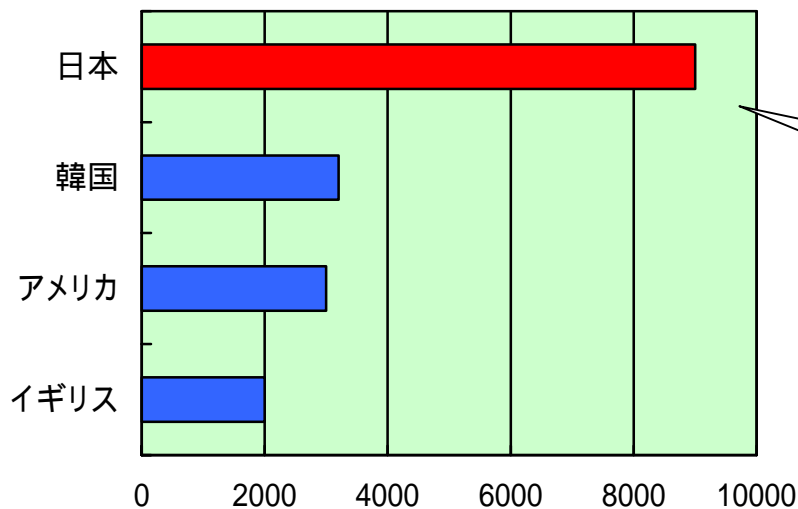


食材選びのポイント その① 国産の食材を選ぶ

食べ物を運ぶ時の**環境にかかる負担**を**フードマイレージ**といいます。

$$\text{フードマイレージ} = \text{食べ物を運ぶ量} \times \text{運ぶ距離}$$

船や飛行機で外国から食べ物を運ぶと、**排気ガス**や**二酸化炭素**が大量に排出されます。なるべく**国産の商品**を選びましょう。（日本は食べ物の多くを輸入しているため、フードマイレージが高くなっています。）



日本のフードマイレージ
約 9000 億 t・km

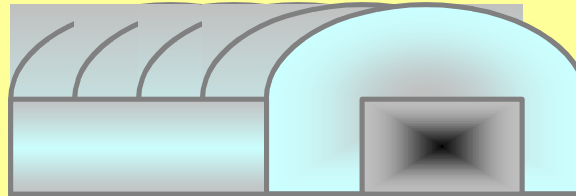
食材選びのポイント その② 旬の食材を選ぶ

旬の食材は、経済的で省エネルギー。温室栽培は収穫までに、露地栽培の約10倍ものエネルギーを使っています。

旬の野菜



温室栽培の野菜



CO₂

温室を温めるエネルギー

CO₂



















野菜の旬っていつだろう？



太陽と大地の恵みを受けて育った旬の野菜は、旨みが生きています。
野菜本来の美味しさを味わってみて！



	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大根 	←→						←→					←→
白菜 								←→				
ほうれん草 	←→						←→					
ブロッコリー 								←→				
キャベツ 	←→							←→				
小松菜 		←→					←→					
じゃがいも 		←→						←→				
たまねぎ 	←→											
きゅうり 			←→									
トマト 				←→								
水菜 									←→			
かぼちゃ 				←→								
にんじん 			←→				←→					
なす 				←→								

佐賀の農産物直売所に並ぶ、代表的な露地野菜の旬を紹介しています。



野菜は皮ごと使ってみる

- ・ にんじんやじゃがいもなどは、実は皮と実の間が一番栄養価が高いそうです。よく洗えば皮ごと食べられるので、率先して皮ごと調理しましょう。



ガス・水を節約する

- ・ 数種類の野菜をゆでるときは、同じ湯でゆでましょう。
- ・ ガスの火は鍋の底からはみ出さないようにしましょう。(はみ出すほど強い火にしても調理時間は変わりません)



調理編

食材を使い切る

- ・ 冷蔵庫に少しずつ残った野菜は、「きんぴら」や「スープ」にする、肉や魚も下味をつけて日持ちさせるなどの工夫をしましょう。



作り過ぎない

- ・ 食べきれるだけの量を作りましょう。
- ・ どうしても残ってしまったら、残り物を変身させて、他の料理を作ってみましょう。



・捨てる前にもうひと工夫

野菜の皮できんぴら

魚の骨でカルシウムせんべい

