

やってみよう！！

食まわりのエコアタック

うちエコ！ごはん

1. マイバッグを持参しよう レジ袋は再利用しよう

ムダにレジ袋をもらいすぎていませんか？買い物にはマイバッグを持参しましょう。

うちエコ！ごはん実験してみました！

1週間毎日の買い物でもらったレジ袋

1日平均 1.5枚



1年で約547枚！！

1枚 10gのレジ袋を焼却すると

31.43gの二酸化炭素が発生

出典：(社)プラスチック処理促進協会

**軽くて小さくたためるレジ袋
こんな使い方もありますよ**

旅先で思いがけないケガ・・・

こんなときは三角巾
代わりに



2. 野菜の皮むきを最小限にしよう

野菜は皮やそのまわりにも栄養がたくさん含まれていることをご存じですか？

食材も栄養も無駄にせず、おいしい料理をつくりましょう。

うちエコ！ごはん流

にんじん、ゴボウ、新じゃが、れんこんは
泥汚れをたわしで落としたり、皮をむかす
に使用します



にんじんのヘタ
は、小さくえぐ
るだけでOK！

3. チラシで作ったゴミ箱を利用しよう

水に濡れたゴミは重くなり、運搬にも焼却にもエネルギーが必要になります。

チラシで作ったゴミ箱を常備しておくとう便利です。

【チラシゴミ箱の作り方】



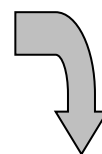
①四つ折りにします



②上部が三角形にな
るように開きます



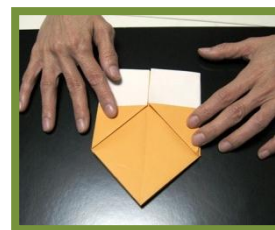
③三角形が内側になるように
折り返したら、両端を中心線に
向かって折ります



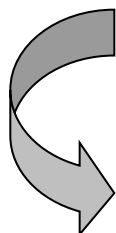
⑥開いたら



⑤下部を折り上げて



④表も裏も折るとこ
んな形になりました



⑦できあがり

4. 冷蔵庫の開閉時間を短くしよう

電気使用量の大きい冷蔵庫。上手に使うって節電を心がけましょう。

冷蔵庫 正しく使っていますか？

- むだな開閉をしない
- 買いすぎない
- 詰めすぎない
- 使いやすい配置
- 外気温に合わせて庫内温度を調整
- ◎冷蔵庫に入れなくても保存できる野菜は
いも類・根菜類・玉ねぎ など

商品ラベルの保存方法をよくみてね！

5. 調理手順を考えて時間を短くしよう

調理手順を工夫して レッツ！時短エコ料理

(1) 枝豆のゆで方 ～甘味が引き立つエコな調理法！！～

- ①鍋に枝豆と塩と3cm位の水を入れ、フタをしてから火にかける。
- ②固めに蒸し煮して、火を消したら余熱を使ってさらに火を通す。

エネルギーも水も手間も少して、楽々おいしいできあがり

(2) きんぴらごぼう ～蒸し炒めで油も少ないエコな調理法！～

- ①ごぼうと人参と少量の水を入れふたをして火にかける。
- ②やわらかくなったら調味して仕上に油を垂らして出来上がり。

味も中までしみておいしくヘルシー！

6. 鍋にフタをして火にかけよう

お湯を沸かすときは鍋にフタをして効率よく調理しましょう。
余熱を利用して レッツ！時短エコ料理

鶏のエコ酒蒸し(おおよそ2人前)

【材料】

鶏もも肉(1枚約300gのもの)2枚
塩小さじ1/日本酒大さじ2/黒こしょう少々



【作り方】

1. 鍋に鶏もも肉を並べて入れたら、水100ml、日本酒、塩を入れ、鶏肉に黒こしょうを振りかけて、フタをして火にかける
2. 沸騰したら弱火にして10分加熱して火を止め、鍋ごと新聞紙・大きな古タオル・毛布などに包んで10分保温したらできあがり

※黒こしょうの代わりに、しょうがのスライス、長ねぎを入れるとエスニックな感じに。残ったスープでごはんを炊けば、タイ風「カオマンガイ」のできあがり。ちょっとピリ辛のソースとパクチー(香菜)を添えてどうぞ。

7. ガスコンロは、炎が鍋底よりはみ出さないようにしよう

炎は、強すぎて鍋からはみ出しても、弱すぎて時間がかかりすぎても余分なエネルギーがかかってしまいます。鍋底の水滴を拭きはみ出さない炎や、料理に合わせた火加減に調整しましょう。

鍋の形状に合わせた火加減で生活すると、1日でCO₂が15g削減可能に！

8. 炊飯器の保温を切ってみよう

長い時間保温をするより、食べる分だけあたためたほうが、おいしくて、しかも二酸化炭素も削減できちゃう！今すぐできるエコにチャレンジしよう！

9. 食器や鍋は汚れを拭き取ってから洗おう

汚れを拭き取るだけで、**汚れの80%**・洗剤の量やすすぎの**水の量の30%**を減らすことができます。

魚が住めるくらいきれいな水に戻すためには風呂水何杯分必要？

風呂1杯200ℓとすると。。

しょうゆ大さじ1杯を流したら 風呂 2.6杯分

マヨネーズ大さじ1杯を流したら 風呂 19.5杯分

牛乳 コップ1杯を流したら 風呂 19.5杯分

の水が必要になります。(出典：東京都水道局 HP)

古布・読み終わったマンガ雑誌・テレカ・古はがき・牛乳パックなど
流し用に古いゴムべらなど置いておくのもいいですね！

10. 食器を洗う時は給湯器の設定温度を低めにしよう

40度から38度に下げるだけで、**1回約1.5円**のガス代が節約できます。

汚れを拭き取っていただければ低めの温度でも大丈夫！

パスタやうどんなど麺類のゆで湯は汚れを吸着してくれるので、ただ流してしまわないで、食器洗いに活用できますね！

ガス給湯器の設定温度を40℃から38℃に下げるだけで、1日でCO₂が15g削減可能に！

著者 うちエコ！ごはん
企画・編集 うちエコ！ごはん

*本書の無断転載・複写・複製を禁じます。

*本書は、平成23年度の独立行政法人環境再生保全機構地球環境基金の助成を受けて作成しました。