

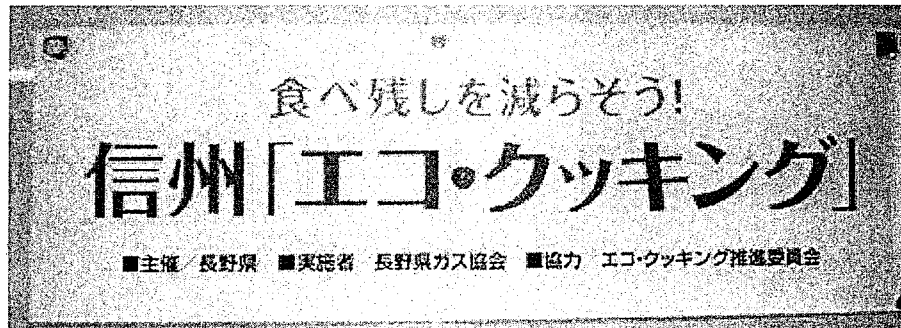
信州「エコ・クッキング」その1

2011年02月03日

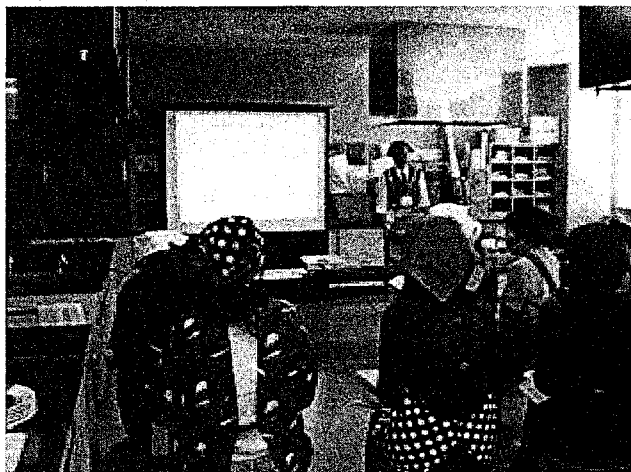
カテゴリー: やってみよう!

☺今日は、今県内各地域で実施している、

信州「エコ・クッキング」の様子を覗いてみました。



☺参加された皆さんが、何やらお勉強していますよ。



「エコ・クッキングとは環境のことを考えて買物〜料理〜片付けをすることです。」

「買物に行く前に冷蔵庫の中身を整理して、必要なものだけ買うことで、
ずいぶんごみの量も減ります。」

☺へー！買物1つでもごみが減らせるんだー。

講師は、長野県ガス協会のインストラクターの方です。

☺エコ・クッキングの意味を勉強したら、次はインストラクターの方のデモンストレーションを見ます。



「調理する中に、エコなポイントがたくさんありますよ。よく見ていてください。」

「今日のメニューは、冷蔵庫すっきりメニュー。
いろいろ入れてドライカレー、イタリアン卵スープ、キャロットオレンジ寒天
の3種類を作ります。」



🍷 冷蔵庫にちょっとずつ残ってしまう野菜などを、全部使えるメニューなんですね。

🍷 おっと！いきなりここで **エコなポイント** 🍷



「最初に、野菜を切ります。」

「野菜は、皮ごと使います。食べられるところは全部食べましょう。」

「野菜の皮には栄養がたっぷり入ってます。」

☺さて？ここで問題です。これはいったい何でしょう？



「正解は、野菜の捨てる部分です。」

「左から、ニンジンのへた、小松菜の根元、たまねぎの根っこ、にんにくの硬いところ」

「えええ・・・！これだけ？」(会場にどよめき)

☺おおお職人技！

「でも、皆さんにもできますよ。」

☺そのおかげで、お料理を3品作って出た生ごみはこれだけ

♫またまたここで **エコなポイント**



「生ごみは、水を含むと重くなってしまいます。」

☺水を含んだごみは燃えにくくなってエネルギーをたくさん使うことになるんですね。

「野菜くずは三角コーナーに入れずに、広告などで作った箱に入れて、乾いたまま捨てます。」

「今日は、後でグループごとに生ごみの重さを量りまーす。

頑張ってごみを減らしてみましよう。」

😊なるほど・・・野菜を切るだけでも、たくさんのエコなポイントがあるんだね。

感心したところで今日はここまで。

次回は、デモンストレーションの続き、調理でのエコなポイントを見てください。

お楽しみに！

信州「エコ・クッキング」その2

2011年02月17日

カテゴリー: やってみよう!

☺信州「エコ・クッキング」の様子、今回は野菜を切る時のエコなポイントを教わりました。<前回の記事は[コチラ](#)>

今日は、その続きで、いよいよ料理を作ります。

🍴はじめは『キャロットオレンジ寒天』です。

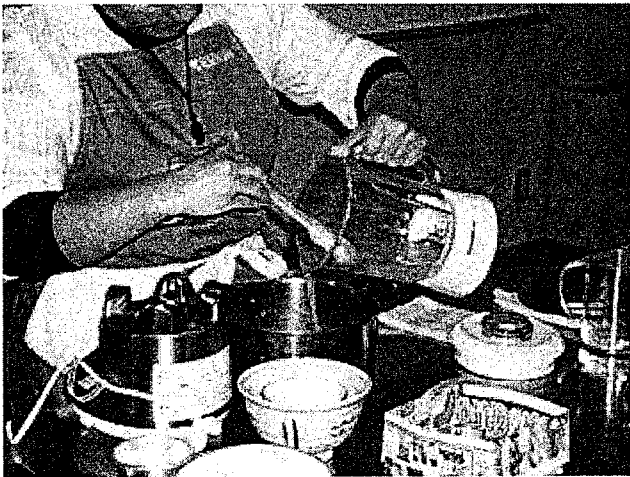


「ニンジンとオレンジジュースをミキサーにかけ、粉寒天を煮溶かし、砂糖を溶かした鍋に加えます。」

☺…ん？

ミキサーにかけたニンジンを鍋に入れた後、またミキサーに水を入れたよ？
何をするの??

🍴はい、エコなポイントです!



「ミキサーに残ったにんじんは、カップ1/2の水できれいに鍋に流し入れます。」

「この水は分量外です。ニンジンも無駄なく使えました。」

☺鍋の中にレモン汁を入れて、固まる前に器に分けます。



「ゴムべらを使えばきれいにかき出せます。」

😊 そうすると、洗い物も簡単♪

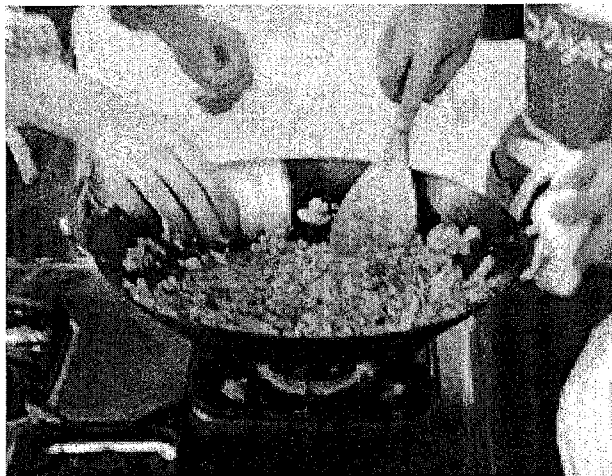
「寒天は固まりやすいから早く器に取り分けて～」

🍴 次は『ドライカレー』です。

😊 フライパンに油を入れて、刻んだにんにく、しょうがを入れてから火をつけます。

細かくきざんだ野菜と一緒に炒め、おろし器ですりおろしたニンジンを入れます。

ひき肉、カレー粉を入れて炒めます。



😊 うーん いい匂い。

「トマトジュース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ブイヨンを入れて」

「水1カップを入れます。」

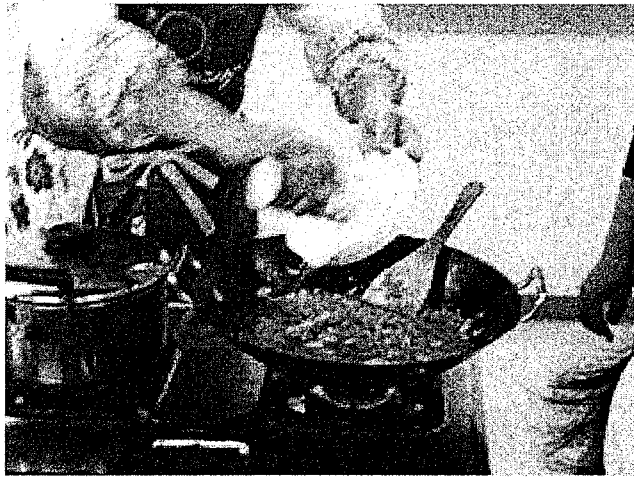
🍷 おっと出ました、エコなポイントです。

「カップ1杯の水は、トマトジュースの缶に汲みます。」



「おろした器についた細かいニンジンも、ケチャップ、ソースを分けた器も、トマトジュースの缶の水で流して、全部カレーに入れます。」

☺ 水道で洗い流しちゃダメ。



☺ トマトジュースの缶もきれいになって、器もきれいにして洗い物も楽々です。

🍴 次は『イタリアン卵スープ』です。

「鍋に水とブイヨン、たまねぎを入れて火に掛けます。」

🍴 はい エコなポイントです！



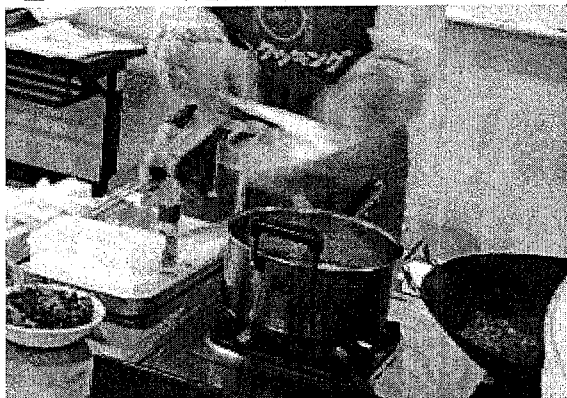
「鍋を火に掛ける時は、炎が鍋からはみ出さないように。」

「鍋についた水滴は拭いてから、ふたをして火に掛けます。」

「季節の野菜、今回はニンジン、小松菜を入れます。」

「夏は、小松菜の代わりに、捨ててしまいがちなレタスの外側の葉っぱを使います。
ニンジンの代わりにトマトを入れます。」

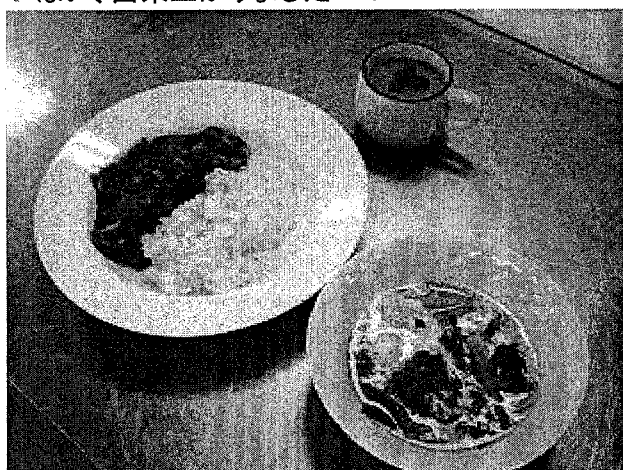
「塩コショウで味を調べ、卵と粉チーズを混ぜたものを加えます。」



☺ここでもゴムべらが活躍します。

「卵を流し込んだ後は、かき混ぜないでくださいね。」

☺はい、出来上がりましたー！



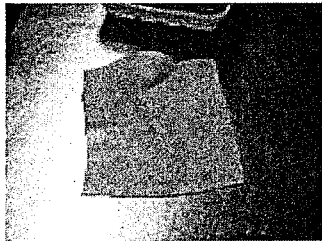
☺わー、おいしそう。カレーの香りが食欲をそそります。
お腹すいたー。

「では、片付けのポイントを見ていてください。」



「洗い物はため水で。」

「ボールなどに水を汲んで洗剤を1滴入れます。(分量は容器に書かれています。)」



「ん？これは何??」

「古布を小さく切ったものですよ。道具に付いた汚れは、その都度これでふき取っています。」

「だから使った道具はきれいで、洗うのが簡単です。」

「ため水の中でスポンジを使って洗って、水を出してすすぎます。」



「すすぐとき、流す水は、細くね。小指一本分です。」

「はい。デモンストレーションは以上です。」

エコなポイントがいっぱいありましたねー。覚えられましたか？

今日はこのへんにしておきましょう。次回は、実践編。

ここまで覚えたことを、実際にやってみます。

おいしい料理にありつけるかな？お楽しみに！