

# エコクッキングを始めましょう

かごしま環境未来館

エコクッキングとは…

環境のことを考えて「**買い物**」「**料理**」「**かたづけ**」することを言います。

## 1. **買い物**するときの4ポイント

### ① 買い物に行く前に

- 冷蔵庫の在庫メモを作りましょう。
- 空腹時には買い物に行かないようにしましょう。

### ② 環境にやさしいかどうか、エコ的視点でチェックしてから買いましょう。

- 料理で使い切るイメージを持ってから必要な食材を必要な分だけ買いましょう。
- 調味料や洗剤は詰め替えの出来るものを選びましょう。

### ③ 旬の食材を選ぶ

- 運ぶエネルギーの少ない、近くで作られたものを選びましょう。
- 買う時に旬の食材の調理法も聞いてみましょう。  
    プロに聞くと新しい発見があるかもしれません。

### ④ 買い物袋（マイバッグ）を持参する。

- できるだけ包装されていないものか、リサイクルされる容器に入っているものを選びましょう。
- 不要な包装、割り箸、スプーンなどは断りましょう。

## 2. **料理**するときの3ポイント

### ① 水を大切にしましょう。

- 水を無駄なく使いましょう…野菜を洗う時には汚れの少ないものから洗い桶に水を入れて洗ったあと、流水ですっきりすすぎましょう。
- その日使う野菜は全部を一度に洗いましょう。  
    皮をむいてから洗うと、食べる分だけ洗う水ですみますし、ごみのかさも減ります。
- 調理道具は使いまわしましょう。
- 魚料理などの時は、紙まな板（牛乳パックを洗ってひらいたもの）を使いましょう。

### ② 考えてエネルギーを利用しましょう。

- ガスや電気のエネルギーを大切に使いましょう。
- 火加減はなべ底に火が当たるくらいで、はみ出さないようにしましょう。
- 鍋底の水滴は拭いてから火にかけましょう。
- 大きな鍋の方が早く湯が沸きます。
- なべにはふたをさる習慣をつけましょう。
- 同じお湯でゆでましょう。

### ③ ゴミにも気を配りましょう。

- ちらしや新聞紙のごみ入れを作っておきましょう。
- ゴミをできるだけ少なくするように調理しましょう。
- 残ったおかずも捨てずに工夫して、完食できるようにしましょう。



### 3. かたづけするときの2ポイント

#### ① 水を大切に！環境にやさしい洗い物

- 洗う順番を考えて油分の少ないものから洗いましょう。
- お皿や鍋に残った汚れは古布や古新聞で拭きとってから洗いましょう。
- 油汚れの食器は重ねないようにしましょう。
- 米のとぎ汁も利用しましょう。
- 洗剤液を洗い桶に作って漬け置き洗いをしましょう。



#### ② ゴミの捨て方にもひと工夫！

- 油は捨てずに再利用しましょう。素揚げに使った油はフライや炒めものに利用できます。捨てる時には牛乳パックに古新聞を入れて油を吸わせてガムテープなどで密封してから燃えるゴミとして捨てましょう。
- 生ゴミは新聞紙のゴミ入れで水分を取ってから捨てましょう。



※出典

「未来の地球は、手の中に」親子で学ぶエコロジー 三神彩子 著

「今日からできる！エコ・クッキング」地球がよるこぼおいしいレシピ」東京ガス

未来館の図書コーナーに関連本がありますので、ぜひご利用ください。

廃油はリユースリサイクルショップでも回収しています。

