

調味料や洗剤も詰め替えのできるものを。割りばしやフォーク、スプーンなど、不要なものは断りましょう!



### Point 3 int

## エコな選択



「旬」はその食べ物が一番おいしく栄養も豊富で、数もたくさん出回る時期! 近くで作られたものなら新鮮で運ぶエネルギーも少なくて済みますよ。

### Point 2 int

## 「旬」

マイバッグを持って、お買いもの物に行こう



お腹もすいてないし、余計なものは買わなくて済みます。

★買い過ぎや買い忘れ防止のために、まず冷蔵庫の中をチェック!

### Point 1 int

## マイバッグ



今日からできる!

# エコなクッキング

エコなクッキングって何!? 今回の特集では「買い物」「料理」「片付け」に注目! 現代の暮らしに合わせた工夫をご紹介します。

土鍋や圧力鍋、保温調理鍋など、熱効率の良い鍋を選ぶのもエコ!

### Point 3 int

## 使い方に工夫を

### 同時調理を活用!

その日に使う食材はすべてにゆでたり、炊飯器で同時調理(やり方は簡単です! ご飯を炊く時にオイルで包んだ野菜や肉、卵を投入し炊きあがりと一緒にもう一品蒸し料理が出来上がります。)、昔ながらの「せいろ」で2段・3段調理も良いですね。



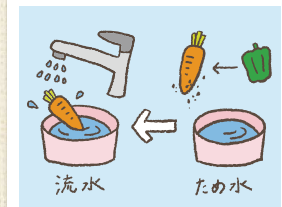
Save Energy

お鍋を火にかける時には、底の水滴を拭いて、蓋をして、火が鍋底から出ないように。

エネルギーの

### 牛乳パックの活用法

魚料理の時には、まな板の上に敷きましょう。魚のおいがつかずにまな板を洗う水も節約できます。2枚に裂いて揚げ物の油とり紙にも活用できます。油汚れを防ぐのも水を大切にすることにつながります。



野菜を洗う時は 汚れの少ないものから

### Point 2 int

## 水を大切に

独特なめりめりがおいしい里芋。皮は外側の茶色いモサモサな根っこをとり、小麦粉をつけて揚げて、塩をふったらおいしい里芋の皮チップスに☆



缶詰でまるごと!!

自分で煮炊きしても食べることが難しい魚の骨も、缶詰なら柔らかくおいしく、食材をまるごと! 食べることができます。



野菜はきれいに洗って、皮ごと使しましょう。皮や皮に近い部分には香りや栄養がたっぷり! きんぴらやチップス、サラダにしてもおいしいですよ!

### Point 1 int

## 皮ごとまるごと



残さず食べてね!



**まとめ**  
 おいしいものを食べると幸せな気持ちになりますよね。毎日の食材調達から料理、そして楽しい食事、後片付けまで、ちょっとした工夫で笑顔が増えたら嬉しいですね。  
 日々の暮らしの中で、環境に良いことは意外と簡単にできるものです。まずは、気軽に取り組み、はじめてみてください。

油は捨てずに再利用! 素揚げに使った油は、フライや炒めものに利用できます。



耳より情報!!

環境未来館のリユース・リサイクルショップでは廃食油の受け入れを行っています。集めた廃油はごみ収集車の燃料になります! お問い合わせ/ ☎806-6663 (リユース・リサイクルショップ)



### Point 2 int

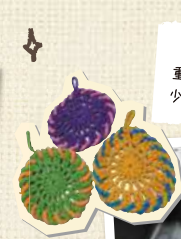
## ゴミの捨て方、ひと工夫!

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。さらに、ダンボール箱を利用した生ゴミ処理器「ダンボールコンポスト」を使用すれば、ゴミを減らせるだけでなく、肥料もできちゃいます!



Clean!

いらなくなったTシャツやハンカチでふきんを作って、お皿や鍋に残った汚れは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て、油分の少ないものから洗いましょう。



軽い汚れは洗剤ナシで! アクリル毛糸のたわしも使えます。

### Point 1 int

## 食器をキレイに、海もキレイに



大人さん!!

