

# だい かいしょう どうじょう 第1回省エネ道場まとめ

## はじめよう！エコ・クッキング

### 1 かんきょう か もの 環境にやさしいお買い物

旬は、野菜やくだものが、自然にたくさんとれる時期のことで、旬の食べ物は、おいしくて栄養も多く含まれています。また、近くでとれた食材は、運ぶときのエネルギーが少なく、新鮮です。なるべく地元でとれた食材を選びましょう。地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。

### 2 りょうりちゅう しょう 料理中にも省エネができるよ！

料理中にも環境のためにできる工夫があります。例えば、キャベツやブロッコリーなどの野菜のしんやくきも無駄にせず食べたり、へたを小さく切り取ったりすると捨てる部分を少なくできます。また、野菜やいも類は、洗いおけや大きなボウルにため水をし、その中でふり洗いやこすり洗いをすると水を大切に使うことができます。また、エネルギーを上手に使うために、あらかじめなべの底の水てきをふき、炎がなべの底からはみ出さないようにしましょう。さらに、野菜をゆでたり、にたりするときは、なべにふたをすると省エネルギーにつながります。

### 3 た もの むだ 食べ物を無駄にしないようにしよう！

日本では、年間に523万トンの食材が捨てられています。これは、日本人全員が毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。自分が食べきれない量の料理を準備したり、食材の切り方を工夫して、捨てる部分を少なくしたりすることで、捨てられる食材を少なくすることができます。