

いざ江戸へ!
楽しく学べる江戸のエコツアー

EDO ECO

ECO-COOKING PROJECT



この冊子は、お持ち帰りいただき活用ください。

江戸エコ行楽重

「江戸エコ行楽重」に盛りつけられた料理は、江戸時代の料理書を参考に、エコ・クッキングのアイデアを取り入れ、季節に合わせて作られています。

お弁当のご予約

楠公レストハウス
【TEL】03-3231-0878

前々日(土・日・祝日を除く)の16時までに、電話にてご予約を承ります。
お食事の時間や、ご予約の人数など、お気軽にお問い合わせください。



会席

江戸時代のお寿司を中心にした会席料理です。

エコ・クッキングで楽しく学ぶ 江戸エコ体験会

江戸城があったこの地で、江戸の人々の食を味わい
粋でイナセな江戸っ子の心意気が体験できます。

江戸エコ行楽重(参の重)

+

エコ・クッキング講演

●20人以上～

(江戸エコ行楽重&講師料&テキスト&飲み物代込)



参の重

『豆腐百珍』で有名な五色の田楽、江戸の天ぷら
2種など盛りだくさんの行楽重です。



与の重

参の重に加え、江戸風の調味料「煎り酒」でお刺身
を召し上がっていただきます。

環境にやさしい『二重箸』

- 皇居への入り口に「二重橋」
- エコへの入り口に「二重箸」

お使いいただいた箸を再利用いただくと共に、
旅の思い出として菊御紋入りお箸をお持ち
帰り、ご家庭でもお使い下さい。

楠公レストハウス

楠公(楠木正成)像が目印の楠公レストハウスは、皇居参観のお客様や、
近隣にお勤めの方々等の憩いの場です。

<http://www.fng.or.jp/koukyo/>

発行:一般財団法人 国民公園協会 皇居外苑/エコ・クッキング推進委員会/東京ガス株式会社

エコ・クッキング推進委員会/東京ガス株式会社

身近な「食」を通して環境問題を考える「エコ・クッキング」の正しい知識を
普及するため、指導者の養成を中心に活動しています。

エコ・クッキング

江戸からエコへ 今日から始める新しいライフスタイル

ここ皇居が、まだ徳川將軍家の居城であった江戸時代。
18世紀初めに人口が100万を超えた江戸の町は
華やかな文化に彩られ、握りずしや天ぷらなど
日本の伝統料理の多くが、生み出されました。
では江戸の庶民たちは、当時どのような食生活を
営んでいたのでしょうか。



図版参考: 日用助食篇の賑ひ (東京家政学院大学図書館所蔵)

江戸から今に伝わる生活の知恵、それがエコ・クッキング



旬の食材を買う
地産地消を心がける
必要な分だけ買う
簡易包装の品物を選ぶ



洗いおけを活用する
食材を無駄なく使い切る
調理は正しい火加減で
段取り上手はエコ上手



油污れの食器は重ねない
鍋や皿の汚れは洗う前にふき取る
とき汁やゆで汁は洗い物に使う
洗いおけを上手に使う



図版参考: 日ごとの心得



作ってくれた人と
天の恵みに感謝して
「いただきます」

1

食事の支度はひと仕事
上手に手間を省く
工夫が欠かせません



図版参考: 守貞謄稿

「振り売り」や「棒手振り」と
呼ばれる人たちが
売りにきました

食糧生産も
作業のほとんどは
人手が頼り

「使い回し」「使い尽くし」が暮らしの基本

今のように物資が豊かではなかった江戸時代。人々は燃料も水も食材も、知恵を絞って大切に使い、わずかに残った生ゴミや灰、人間の排泄物さえも肥料として土に戻し、限られた資源を有効に使い尽くしていました。

このように自然界から採取する資源をできるだけ少なくし、それを無駄なく使うことによってゴミを最小限に抑える社会を「循環型社会」と呼びます。



図版参考: 本朝世事稿談

野菜くずなどは
共同のゴミ捨て場に
堆肥に生まれ
変わります

図版参考: 塵塚物語



循環型社会、キーワードは3R

循環型社会を表すキーワードはReduce (リデュース: 減らす)、Reuse (リユース: 再利用する)、Recycle (リサイクル: 再資源化) の3つのRです。最近では、これにRefuse (リフューズ: 断る) を加えて4Rということもあります。

2



「旬のものを買った物のイロハは必要なものだけ」

¥
買物
い

図版参考：初かつお売り（東京家政学院大学図書館所蔵）

江戸時代には「振り売り」や「棒手振り」と呼ばれる人たちが、魚や野菜をはじめさまざまな生活物資を天秤棒でかつぎ、町の隅々まで売り歩いていた。

トマト1kgを作るのに必要なエネルギー

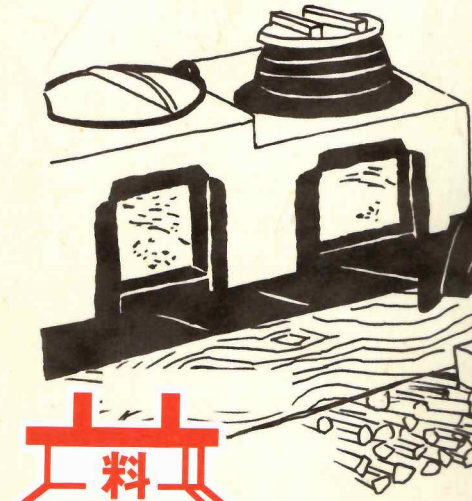
夏にとれる「旬」のトマト
約1,200
キロカロリー

10倍

温室で作られたトマト

約12,000
キロカロリー

出典：社団法人資源協会「家庭生活のライフサイクルエネルギー」より作成



料理

江戸時代の調理は、まきや木炭を燃料に、かまどや七輪を使って行われていましたが、そのほかわずかな道具でいかに手際よく料理を作るかが、腕の見せ所でした。



図版参考：都鄙安逸傳（東京家政学院大学図書館所蔵）

「無駄なく手際よく」が料理の腕の見せ所



「手順を考え少ない水で」が片づけのコツ

図版参考：願懸注文帳

片づけ

炎のはみ出しをしない



はみ出した炎は無駄になってしまいます。20cmのやかんなら中火がベスト。
【1年間の省エネ効果】 金額：342円 / ガス使用量：2.5m³ / CO₂削減量：5.5kg
出典：東京ガス「ウルトラ省エネBOOK」(2012年)より作成

江戸市中には上水道が発達していたとはいえ水は貴重で、おけに汲み取って汚れの少ない食器から順に洗い、米のとぎ汁や野菜のゆで汁も大切に利用されていました。

汚れた水を、魚がすめるようにするために必要な水の量 食べ残しを流した水を、魚がすめるくらいに希釈するにはこんなに大量の水が必要です。(風呂1杯=300リットル)

マヨネーズ 大さじ1杯

▶ 風呂13杯

しょうゆ 大さじ1杯

▶ 風呂1.7杯

出典：東京都環境局「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

現代・江戸・エコ 調理法比較！

江戸時代の「おかず番付」から選らんだ一汁三菜の献立を「現代」と「江戸時代」そして「エコ・クッキング」の調理法で作って比べてみました。

循環型社会といわれる江戸時代。しかし、かまどや水がめを使っての調理は、現代と比べたら想像もできないほど大変なものでした。



実験協力：東京家政学院大学
北区ふるさと農家体験館
北区ふるさと農家体験館運営協議会
東京ガス新宿ショールーム

現代

現代家庭で行われている調理を、レシピを見ながら普段通りに行ってもらいました。意外に無駄が多いものです。



野菜を洗う時に洗いおけを使わず、水を流しっぱなしにしています。



野菜を切る時に、食べられる部分も余計に切ってしまうことがあります。



片づけの時に、水を出しっぱなしにしたり、洗剤をたくさん使っています。

江戸時代

かまどや七輪、水がめを使って江戸時代の調理を再現してみました。環境にはやさしそうですが、実際に調理するのは大変です。



まきや木炭を使い、かまどや七輪に火を起こします。



水は水がめからひしゃくですくい、洗いおけを活用して大切に使います。



とっておいいた米のとぎ汁や灰を、食器を洗う時の洗剤代わりに使います。

エコ・クッキング

食材やエネルギー、水を大切に、ゴミを減らすアイデアを取り入れたエコ・クッキングの調理法です。



食材は皮も含め丸ごと使います。ニンジンで捨てるのはヘタの部分だけ。



鍋底からはみ出した炎は無駄に！鍋底に合った火加減で調理します。



洗いをする時には古布で汚れをふき取り、洗いおけを上手に使います。

趣向をこらした食が、行楽の楽しさを演出

江戸時代中期になると、庶民の間でも花見や芝居、相撲見物などの娯楽が盛んになってきます。

それにつれて、携行食としての弁当に楽しみの要素が加わり、花見弁当や幕の内弁当など、趣向をこらした行楽弁当が作られるようになりました。

「EDO→ECO エコ・クッキングプロジェクト」は、江戸時代の料理法と現代の食材が織りなす「江戸の味」を、エコ・クッキングの形で再現しています。





味噌汁

江戸時代、味噌は家庭ごとに作られていました。手前味噌という言葉もここからきているとか。行楽重では、江戸時代から続く老舗の高級江戸味噌を使用。

『四季献立会席料理秘蔵抄』(1842年)

とりまんじゅう

国産の鶏のひき肉をすりつぶして小麦粉、卵白を加え、具材には春夏は枝豆、秋冬は大豆を入れて丸め、だし汁で煮ています。

『万宝料理秘蔵箱』前篇(1785年)

元祖天ぷら (京阪風すり身の揚げ物)

京都八丈島産のトビウオのすり身の揚げ物(さつま揚げ)。江戸時代後期に衣をつけた天ぷらが流行するまで、天ぷらといえばさつま揚げのことでした。

『料理早指南』二篇(1801年)



魚のすずめ焼き

もともとは鳥の焼き物が、江戸時代に魚の焼き物に発展したものです。行楽重では魚に山椒、醤油などをつけて焼き上げました。

『料理早指南』初篇(1801年)

かすてらたまご

卵に山芋や小麦粉を加え、カステラのように焼いた厚焼き玉子。ポルトガル人が広めたカステラの製法が元になっています。

『料理早指南』初篇(1801年)

五色田楽

当時のベストセラーからアレンジした一品。ねり梅、白味噌、青菜、ウニ、黒ゴマなどを使用し、見て食べて楽しむことができます。

『豆腐百珍』(1782年)、『豆腐百珍続篇』(1783年)

芝エビの天ぷら (江戸風衣揚げ)

江戸時代、江戸前の魚介類に衣をつけた串揚げ天ぷらは屋台で売られる庶民的料理でした。行楽重では国産の新鮮な芝エビを使用しています。

『歌仙の組糸』(1748年)

7 江戸エコ行楽重のエコポイント

- 東京近郊の旬の食材と厳選した調味料を使用しています。
- 調理法を工夫して省エネに努め、無駄を減らしています。
- 使い捨ての容器を使用せず、笹の葉や竹皮を使っています。
- 安心安全な食材を使用し、皮ごとまるごと調理しています。

こおり豆腐

氷が貴重な江戸時代に、豆腐を使って涼しさを演出した一品。寒天は東京都産寒天を、豆腐は国産大豆のものをごだわっています。

『豆腐百珍』(1782年)

季節のご飯

春夏はタコ(薄切りが桜の花びらに似ている)を使った桜飯、秋冬は江戸時代にも人気のサツマイモ飯。

『名飯部類』(1802年)



煮物

東京近郊で採れた旬の野菜(春夏には南瓜や筍、秋冬には蓮根や里芋)と、椎茸や生麩を使った品のある煮物です。

『四季献立会席料理秘蔵抄』(1842年)



おぼろ大根

大根料理ばかりを集めた料理本からの一品です。モチモチした食感で、大根とは思えない意外性のある料理に仕上がりました。

『大根一式料理秘蔵箱』(1785年)

蒟蒻の煎りだし

蒟蒻をゴマ油で揚げ、熱いうちに唐辛子、醤油に漬け込み、江戸の特徴ある調味料「煎り酒」を手づくりして加えました。

『素人庵丁』三篇(1820年)

蒸し羊羹

こし餡に砂糖、くず粉を合わせて混ぜ、流し缶に入れて蒸したものです。寒天は東京都産の寒天を使用し、春夏には白豆を秋冬には栗をアクセントにしました。

『古今名物御前菓子秘伝抄』(1718年)

当座漬け

江戸時代の食卓に漬物は必需品。大根のほかにも瓜、カブ、小松菜など、さまざまな野菜が使われました。東京近郊で採れた旬の野菜を使用しています。

『江戸流行料理通』二篇(1825年)

『』内は、参考にした江戸の料理書を示しています。

- 冷凍食品等を使用せず、レストランで全て手作りしています。
- 食べ残しや調理くずは堆肥化し、契約農家へ戻して循環させています。

※「江戸エコ行楽重」はエコ・クッキング推進委員会のエコ・クッキングチェック項目28の基準を満たしています。

江戸時代、刺身はつくり身とも言い庶民にとってはごちそうで、料理屋では酒の肴としても重要なものでした。刺身の調味料は、醤油が普及する前まで煎り酒が主流でした。

刺身こんにやく

こんにやくは、古代から作られていましたが、乾燥したこんにやく粉から各地で簡単に製造されるようになるのは江戸時代で、安価で庶民的な食材でした。国産こんにやく芋から作られた独特な歯触りをお楽しみください。
『菟橋百珍』(1846年)

霜降り鯛

鯛は魚の中でも最上とされ、通常海魚が手に入らない山村地域でも、婚礼などでは無理して運ぶほどでした。皮を熱湯で霜降りにして皮ごといただきます。
『料理物語』(1643年)

煎り酒・ねりからし

当時の料理書に、刺身は煎り酒にからしやわさびで食すとあります。煎り酒は、鰹節、梅干、酒などを煮詰めた江戸時代の代表的な刺身の調味料です。無添加自家製にこだわって作りました。
『料理物語』(1643年)、『合類日用料理抄』(1689年)

つま (大根、人参、糸寒天、大葉、おごり、小菊花びら)

現代使われている刺身のつまは、ほとんどが江戸時代にも使われていました。そうめん大根と人参に、東京都八丈島産の糸寒天を加え新たな食感を演出しました。おごりは、粕酢で作った甘酢で和えています。酒粕から作られた粕酢は、江戸時代後期に江戸で生まれた握り寿司に使われていました。
『大根一式料理秘密箱』(1785年)、『精進献立集』(1819年)、『料理通』二編(1825年)

鯉の焼き霜造り

鯉を皮つきであぶり冷気で冷やしました。江戸では4月の初鯉がとくに賞味され、価格も非常に高価で「初鯉銭とからしで二度涙」という川柳もあるほどです。なおこの川柳から、当時はからしで食べられていたことがわかります。
『古今料理集』(1674年以前)

発行：エコクッキング推進委員会
(一財)国民公園協会皇居外苑

※エコ・クッキングは、東京ガス(株)の登録商標です。

EDO→ECO エコ・クッキングプロジェクト

一般財団法人 国民公園協会皇居外苑とエコ・クッキング推進委員会、東京ガス株式会社との協働プロジェクト。江戸城のあったこの地で「江戸」に焦点を当て、創意工夫で編み出された江戸庶民の味をエコ・クッキングを通じて再現し、食育及び環境教育に貢献することを目的としています。

EDO→ECO
ECO-COOKING PROJECT

東京ガスの環境に配慮した食生活

東京ガスは、環境負荷の少ないクリーンなエネルギーを供給するとともに、炎の調理を核にした「食育」と食から環境問題に取り組む「エコ・クッキング」に取り組んでいます。「EDO→ECO エコ・クッキングプロジェクト」を通して、多くの方に豊かで地球にやさしい食生活を育てていただけるようプロジェクトに参画しています。

エネルギー・フロンティア
TOKYO GAS

「江戸エコ行楽重」の開発にあたって…

江戸エコ行楽重 レシピ監修

江原 絢子

食文化研究者
東京家政学院大学名誉教授



江戸時代は循環型社会といわれていますが、食文化の面ではどんな特徴があったのですか。

江原 主食の米を例にとると、稲を脱穀した後に残る稲ワラは、俵やかます、縄やわらじなど、さまざまな用途に使われます。

調味料でいえば、塩を運ぶ途中で染み出てくるニガリを使って豆腐を作る。大豆を豆腐にするときに出るオカラも食料や飼料や肥料にして、すべて使い切る。また、ほんの少し残った生ゴミも土に戻して肥料にするというように、食生活でも物を無駄なく循環させて使うのが江戸時代の当たり前のやり方でした。

現在の食文化の基礎は江戸時代に築かれたといわれていますが……?

江原 江戸時代後期になると生産技術の発展により、大量生産・流通網が拡大するとともに材料の値段も下がり、庶民にもたやすく季節の食材が手に入るようになってきました。

また、数多くの料理書が出版されると同時に外食店も普及し、さまざまな調理法が生み出されま

した。今の握りずし、鰻の蒲焼、天ぷら、そばなどは、江戸後期に庶民の中で発展した食文化といえます。ご飯、汁のほかにおかずが2〜3品に漬物という日常的な献立の基本形が普及したのも、江戸時代のことです。

では「江戸エコ行楽重」には、江戸の食文化がどのように生かされているのですか。

江原 江戸の料理書、たとえば「料理早指南」などに載っている行楽向けの献立を参考に、現代の食材を使いながら、できるだけ当時の料理の特徴を再現できるように考えてあります。

また行楽弁当は当時の庶民にとっては、ちょっと特別なハレの食事でした。そういう視点も加味しながら、季節や色合いなどを考えて献立を作りました。

実際に「江戸エコ行楽重」を料理する立場としては、どんな工夫・苦労がありましたか?

安部 一番苦労したのは、江戸料理の再現と、エコ・クッキングをどう両立させるかという点でした。

安部 憲昭

専門調理師・調理技能士
専門調理食育推進指導員
エコ・クッキングナビゲーター



当時の文献にある料理のイメージに合うように試行錯誤を繰り返して、食材・調味料の選定や、エコ・クッキングを取り入れた調理方法の見直しも同時に行いました。

また「江戸エコ行楽重」は、いろいろな要素を盛り込んだこだわりのお弁当なので、加工済み冷凍食品等は使用せず、完全な手作りです。そのため、繁忙期の昼食時に1日300~400食の提供を想定して調理の手順を考えました。また、調理過程でも複数の食品を同時加熱するなど、熱エネルギーの削減も心がけるようにしました。

このプロジェクトを通して感じたことや、今後の抱負についてお聞かせください。

安部 今回は、さまざまな方から多大なご協力をいただきました。私としても利用者の皆様にもきっとご満足いただけるものに仕上がったと自負しております。

今後は安全安心でおいしい料理を提供することはもとより、皇居外苑という場所を再認識しながら、環境・食育への取り組みをより一層深めていけたらと思います。

江戸料理を 作ってみよう! 『山吹飯』

エコポイント

- 家によくある卵をアレンジした彩りよい一品。
- ゆで卵はふたや余熱を上手に利用して作る。
- 無洗米を使い、とぎ汁で水を汚さない。

材料 (約4人分)

無洗米	2合 (300g)
水	450ml
卵	3個
セリ	4本
だし汁	600ml
	〔かつおだし汁 600ml
	塩 小さじ 1/2
	醤油 小さじ 1



作り方

- 1 無洗米は分量の水に30分以上浸水させてから炊く。
- 2 鍋に卵を入れてかぶるぐらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、蓋をして10分保温する。
- 3 ゆで卵の黄身と白身を別々にザルで漉し、セリをみじん切りにする。
- 4 炊き上がったご飯を器に盛り、3をのせ、温めただし汁をかける。

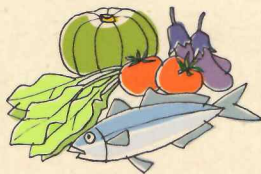
出典:「名飯部類」よりアレンジ

買い物

食材は、生産、運搬などにかかるエネルギーも考えて選びましょう。

旬の食材を選ぶ

旬とは、野菜や果物、魚が自然にたくさんとれる時期のこと。旬の食材は、おいしくて栄養もあります。旬以外の時期に栽培するときは、多くのエネルギーが必要です。



地産地消

運搬のためのエネルギーが少なくすむ、地元でとれたものや国産品を選びましょう。



必要量を買う

食品ロスを出さないように、必要なものを必要な量だけ買うようにしましょう。



選ぶときに五感を
使っていますか?

おいしい料理を作るためには食材選びが大切。色やにおい、手で触った感じなど、五感を使って鮮度を確かめましょう。

調理

ガスコンロの便利機能で省エネ

最新のガスコンロに搭載されている機能は、安全、便利だけでなく、エネルギーのムダを防いでくれます。使い方をマスターして賢く省エネ!

沸騰自動消火機能

火を消し忘れても一定時間後に自動的に消火するので、ムダなエネルギーを使わず省エネです。



温度調節機能

設定温度を自動でキープ。温度の上がりすぎがなく省エネ。難しい揚げ物や焦げやすい焼き物が上手にできます。



コンロ調節タイマー

設定時間になると音で知らせてくれた後、自動消火するのでムダなエネルギーを使わず省エネです。



身近な「食」から実践できる!!

はじめよう!! エコ・クッキング

「環境に配慮した食の自立」と「五感の育成」

東京ガスでは「食」という身近なテーマで環境問題を考え、「実践する」をコンセプトに環境に配慮した食生活「エコ・クッキング」を提唱しています。

「買い物・調理・食事・片づけ」という一連の食の体験を通じて、環境にやさしい食生活を送ることができる力と、おいしさがわかる豊かな感性を育みます。



環境に 配慮した 食の自立

買い物から調理、片づけまで、身近な体験を通して、CO₂削減などの環境に配慮した生活への気づきのきっかけとするとともに、一連の作業を1人ひとりができることをめざします。

五感の 育成

自分で調理をする動機づけとして、「おいしい」とわかる感性を育てることが重要です。また、五感を使うのは食べる時だけではありません。調理をする際に、五感をフル活用し、磨くことができます。炎の調理は五感を刺激し、育成します。

買い物

- ◆旬の食材や地産地消などエネルギー消費量の少ないものを選ぶ。
- ◆鮮度や食べ頃を五感で判断する。

調理

- ◆食材・水・エネルギーをムダなく使う。
- ◆加熱の加減や味つけなど五感を使う。

食事

- ◆食べ残さない。
- ◆五感や基本味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)を意識しながら食べる。

片づけ

- ◆洗う時の水を節約し汚さないように注意する。
- ◆生ごみは乾いた状態で捨て、焼却エネルギーを減らす。

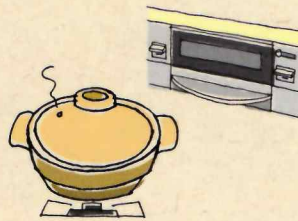
調理

ごみを減らし、エネルギーや水を上手に使いましょう。

◆省エネな調理法を工夫する

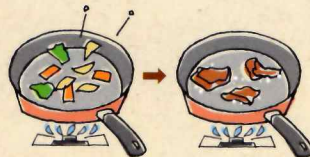
余熱調理

火を消した後の余熱を利用して加熱すること。鍋のふたをしたまま置いておくだけで鍋の中の食材がやわらかくなります。グリルも消化後高温をキープしているので、上手に余熱を使いましょう。



ひとつ鍋調理

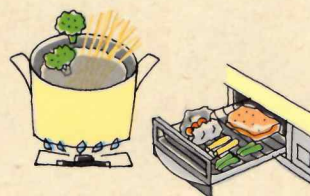
ゆで湯やひとつの鍋・フライパンを使い回すこと。フライパンをその都度温めるエネルギーも水も、手間もカットできます。色や味、香りに影響がないものから段取りよく加熱しましょう。



同時調理

ひとつの鍋やグリルで複数の食材をまとめて加熱すること。

パスタをゆでるときには具材もいっしょにゆで、野菜はまとめて下ゆでを。グリルで肉や魚を焼くときはつけあわせも同時に焼きましょう。



◆食材をムダにしない

いつも捨てている皮や茎のなかには食べられるものがあります。ヘタを取るときでもできるだけ小さく取り残さしましょう。野菜のなかには皮の近くに栄養成分が多いもの、香りや味の濃いものがあります。

◆エネルギーをムダにしない

鍋底の水滴を拭き取ってから火にかける

鍋底の水滴を蒸発させるために余分なエネルギーがかかってしまいます。水滴を拭き取れば、約2%のガス量を節約。

CO₂の削減: 0.7kg/年

鍋底から火がはみ出ないようにする

鍋底からはみ出した炎は鍋に伝わらず無駄になってしまいます。鍋底にあった火加減で。

CO₂の削減: 5.5kg/年

鍋をコンロにかけるときはふたをする

お湯を沸かしたり食材をゆでるときにふたをすると、約15%のガス量が節約できるうえに時間も短縮。

CO₂の削減: 7.3kg/年

※1日3回×365日として算出

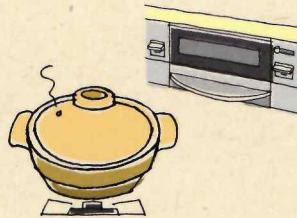
調理

ごみを減らし、エネルギーや水を上手に使いましょう。

◆ 省エネな調理法を工夫する

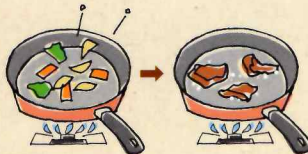
余熱調理

火を消した後の余熱を利用して加熱すること。鍋のふたをしたまま置いておくだけで鍋の中の食材がやわらかくなります。グリルも消化後高温をキープしているので、上手に余熱を使いましょう。



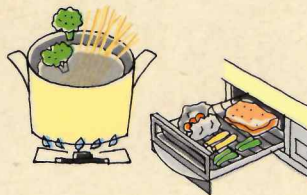
ひとつ鍋調理

ゆで湯やひとつの鍋・フライパンを使い回すこと。フライパンをその都度温めるエネルギーも水も、手間もカットできます。色や味、香りに影響がないものから段取りよく加熱しましょう。



同時調理

ひとつの鍋やグリルで複数の食材をまとめて加熱すること。パスタをゆでるときには具材もいっしょにゆで、野菜はまとめて下ゆでを。グリルで肉や魚を焼くときはつけあわせも同時に焼きましょう。



◆ 食材をムダにしない

いつも捨てている皮や茎のなかには食べられるものがあります。ヘタを取るときでもできるだけ小さく取りきましょう。野菜のなかには皮の近くに栄養成分が濃いもの、香りや味の濃いものがあります。

◆ エネルギーをムダにしない

鍋底の水滴を拭き取ってから火にかける

鍋底の水滴を蒸発させるために余分なエネルギーがかかります。水滴を拭き取れば、約2%のガス量を節約。

CO₂の削減：0.7kg/年

鍋底から火がはみ出ないようにする

鍋底からはみ出した炎は鍋に伝わらず無駄になってしまいます。鍋底にあった火加減で。

CO₂の削減：5.5kg/年

鍋をコンロにかけるときはふたをする

お湯を沸かしたり食材をゆでるときにふたをしないと、約15%のガス量が節約できるうえに時間も短縮。

CO₂の削減：7.3kg/年

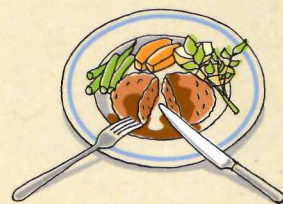
※1日3回×365日として算出

片づけ

水を大切に使い、排水をよごさないよう気をつけましょう。

◆ 食べ残しを減らす

食べ残しは食品ロスを増やすだけでなく、調理に使ったエネルギーがムダになってしまいます。



◆ 洗い物をするとき気をつけたいこと



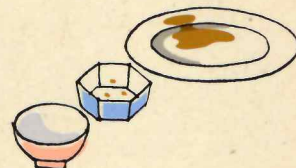
油で汚れた食器は重ねない



鍋や皿の汚れは、洗う前に拭き取る



洗い桶を使う



よごれの少ないものから順番に洗う

◆ 生ごみは水けをきってから捨てる

生ごみはできるだけ水けをきってから捨てましょう。水けが多いと、ごみ焼却に多くのエネルギーが必要です。

