



エコな料理をしよう！

新型コロナウイルスの影響から外で食事をする機会が減り、自宅で料理をする機会が増えてきています。そんな中で、今回は環境を思いやりながら料理をする方法について紹介します。これらを学び、実践することを通して、環境にやさしい食生活を送りましょう！

準備

- 賞味期限切れによる食品廃棄物を減らすため、買い物をする際は、無駄なものを買わないように、**事前に買うものを計画**しましょう。
- 冷蔵庫の中が密になりすぎると、冷気が循環せず消費電力が増えてしまうので、食品を保存する際は、節電のためにも**食材同士の間隔を空けて**保存しましょう。
- 水の無駄遣いを防ぐため、食材を洗う際は、流し洗いせずにボールを使って洗いましょう。その際、蛇口から**鉛筆一本の太さ**の水量で十分です。

参照：[いえラボ](#)



調理

少しの工夫でエネルギーのロスを減らせます。みなさんも試してみてくださいはいかがですか？

- 短時間で火が通るよう、食感を損なわない程度に**小さく食材を切ります**。
- 加熱するときには**フタ**を使ったり**鍋の底の水気**を拭き取ったりしましょう。
- 一つの鍋またはフライパンで同時に調理し、**余熱を使う**ことができればなおグッドです。

参照：[東京ガス](#) [北海道ガス](#)



片付け

食器を洗う際どのように洗っていますか？食器を洗う際のポイントを紹介します。

- まず、お皿の汚れは**いらぬ紙や布で拭き取り**ます。
- 洗う部分が増えるため汚れたお皿は重ねず、汚れの少ないものから**桶などに水をため**て洗いましょう。ため洗いすることで水の量を 1/6 に減らすことができます。

参照：[東邦ガス](#)



あとなぎ

この記事に載せきれなかったエコな料理をするための方法やレシピなどもたくさんあるので、興味をもった方はぜひインターネットなどで調べて、実践してみてください。多くの人の一工夫が積み重ねることが環境問題の改善に向けた大きな一歩になると思うので、これからも料理に関わらず、生活の中で私たちが地球環境のためにできることをしていきたいです。

環境 ISO 学生委員会 池田晃 金持侑佑 高塚啓輔 仁井田咲良 銭谷卓人

