

家庭でできる温暖化対策 NO.18

■「料理と温暖化防止」

秋は食べ物の美味しい季節です、「料理と温暖化防止」について考えてみます。
美味しい料理は食材の選択と、ちょっとした工夫で決まります。
温暖化防止と合わせて考えると、そのポイントは

- ① 賢い買物
- ② 賢く調理
- ③ 電化製品を賢く使うことです。

冷蔵庫に余っている材料を使った簡単な料理を紹介します。
興味ある方はご参考にして下さい。

キノコのホイル蒸し

- 材 料: キノコ類(生椎茸、エノキ、舞茸、シメジなど 2種類以上)
鶏肉(胸肉又はささみ)
- 作り方: ①上記材料を食べやすい大きさにする
②クッキングペーパーとアルミホイルを2重にして包む
③お酒、塩を適量ふりかけ、バターを加える
④テフロンフライパンへ湯をはり、蓋をして中火で蒸す(約15分)
- メ モ: ☆生椎茸、舞茸、シメジは水に砂糖を加え浸す(約5分)
☆スライスした玉葱を加えると甘味が増します



料理と温暖化防止 キーワード

賢い買物	食材の選択	<ul style="list-style-type: none"> * 旬の素材を選ぶ * 地産地消で地域に貢献 * ばら売り素材で購入 	食材生産時エネルギー消費量削減 流通時CO2排出量削減 包装用袋使用量削減
	ムダの削減	<ul style="list-style-type: none"> * エコバッグ活用 * 公共交通機関や自転車利用 	レジ袋使用量削減 ガソリン使用量削減
賢く調理	料理の工夫	<ul style="list-style-type: none"> * 省エネ商品への買い替え 	バイ・パナソニック
		<ul style="list-style-type: none"> * 食べ切れるだけつくる * 蓋や落とし蓋を活用 * 野菜など茹で湯の再利用 * 余った材料を工夫して使う 	生ごみの削減 調理時間短縮 水使用量削減 生ごみの削減
電化製品を賢く使う	冷蔵庫	<ul style="list-style-type: none"> * 熱いものは保存しない * 無駄な開閉をしない * 食材をつめこみすぎない * 熱源に近い設置場所を避ける 	冷やすまでの時間短縮 庫内温度が上がるのを抑制 対流を良くし冷却効率を上げる 庫内温度が上がるのを抑制
	電子レンジ	<ul style="list-style-type: none"> * 料理の下ごしらえや再加熱に活用する 	効率の良い機器を優先して使う
	食器洗乾燥機	<ul style="list-style-type: none"> * まとめ洗いする 	水道水使用量の抑制



これからも参加できる範囲で楽しく工夫しながら、地球温暖化防止活動に参加しましょう。

CO2削減とバイ・パナソニックの実現に貢献しましょう。

「地球温暖化防止に私たちができること」 2010.10掲載

生活を見直し
出来るものから
始めてみましょう。



2010.10.8

パナソニック松愛会

横浜東支部 エコ担当 小川友通

横浜西支部 エコ担当 畠山勝己