

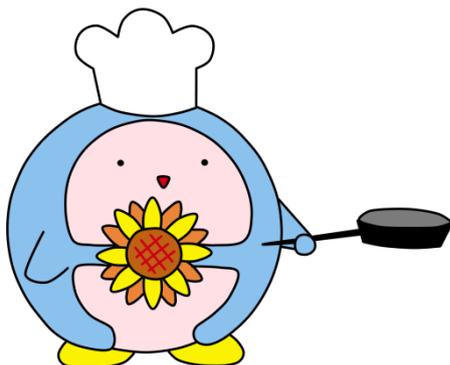
ふなわりくんの エコ・クッキング de エコライフ



まいにち しょくじ 毎日の食事で、あなたが気を付けていることはなんでしょう。
えいよう けんこう 栄養のバランスや健康のこと、やす りょうり 安くておいしい料理をつく かぞく いっしょ 家族と一緒においしく た 食べること……ところで、かんきょう 環境のことは かんが 考えていますか？
じつ くふう 実は、ちょっとした工夫で、まいにち しょくじ 毎日の食事が かんきょう 環境にやさしい行動につながります。
ふなわりくんと いっしょ 一緒に「エコ・クッキング」を はじ 始めてみませんか？

も く じ

| | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | エコ・クッキングってなんだろう？ | 1 |
| 2 | 買い物 <small>かもの</small> のポイント | 2 |
| | (1) 地産地消 <small>ちさんちしょう</small> ってなあに？ | 2 |
| | (2) おいしいな。旬 <small>しゅん</small> の食べ物 <small>たもの</small> | 3 |
| 3 | 調理 <small>ちょうり</small> のポイント | 4 |
| | (1) 食材 <small>しょくざい</small> をムダにしない | 4 |
| | (2) エネルギーを上手 <small>じょうず</small> に使 <small>つか</small> おう | 5 |
| | (3) やってみよう！省エネ <small>しょうえね</small> な調理 <small>ちょうり</small> | 6 |
| 4 | 片づけ <small>かた</small> のポイント | 8 |
| | (1) かしく <small>あら</small> 洗 <small>あら</small> おう | 8 |
| | (2) 水 <small>みず</small> を汚 <small>よご</small> さない | 9 |
| | (3) ごみ <small>ごみ</small> を上手 <small>じょうず</small> に捨 <small>す</small> てよう | 10 |
| 5 | 食品ロス <small>しょくひん</small> について考 <small>かんが</small> えてみよう | 11 |
| 6 | 五感 <small>ごかん</small> をフル <small>かつよう</small> に活用 <small>かつよう</small> してみよう | 12 |



「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

1 エコ・クッキングってなんだろう？

食べ物^{た もの}がみんなの口^{くち}に入る^{はい}までに、たくさんのエネルギー^{つか}が使われているよ。

せいさん
生産

ぎょかいりい ようしよく たはた まくもつ
魚介類の養殖や、田畑で作物を
育てるときにエネルギーを使うよ。



しゅうかく
収穫

ふね りょう で たはた まくもつ
船で漁に出たり、田畑で作物を
収穫するときエネルギーを使うよ。

うんぱん
運搬

トラックや船や飛行機で食材を
運ぶときにエネルギーを使うよ。



みせ
お店

れいぞう れいとう みせ しょうめい
冷蔵や冷凍、お店の照明や
空調などにエネルギーを使うよ。



か
買い物

くるま でんしゃ の か もの い
車や電車に乗って買い物に行ったり、
ほうそうようき ぶくろ
包装容器やレジ袋をつくったりする
のにもエネルギーを使うよ。

ちょうり
調理

ちょうり
調理をするためにエネルギーや
みず つか
水を使うよ。

しょくじ
食事

た もの のこ
食べ物を残してしまうと調理に使った
エネルギーがムダになってしまうし、
ごみ処理にもエネルギーを使うよ。

かた
片づけ

あら もの
洗い物をするときにエネルギーや
みず つか
水を使うよ。

「エコ・クッキング」とは、
かんきょう かんが
環境のことを考えて「買い物」「調理」
「片づけ」をすることだよ。
とくべつ
特別なメニューがあるわけではないんだ。
なに
何をすればいいか、いっしょ かんが
一緒に考えてみよう！



2 かいものポイント

(1) ちさんちしょう 地産地消ってなあに？

じもと ちさんちしょう
地元でとれた食材を地元で消費することを「地産地消」というよ。

ちか ちさんちしょう
近くでとれた食材は、運ぶときのエネルギーが少ないし、新鮮だよ。

ちばけん ちさんちしょう
千葉県では、「干産干消」というよ。

みせ ちばけんさん ちばけんさん ちばけんさん ちばけんさん
お店で「千葉県産」と「船橋産」の食材を探してみよう！

こくないさん ひつよう ちばけんさん
国内産だけで、必要な食材がそろうかな？

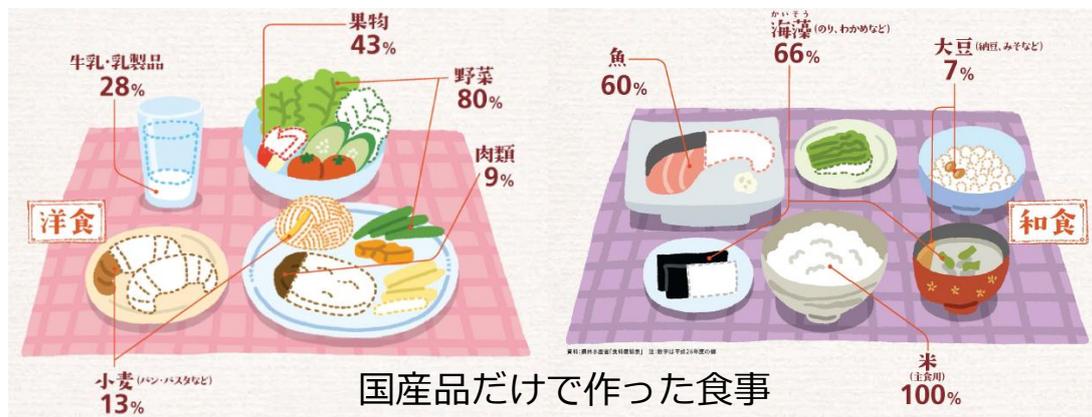
ためしてみよう！



● しょくりょうじきゅうりつ 食料自給率 ●

にほん た しょくざい
日本で食べられている食材のうち、どれくらいの量が日本で作られているかのことを「日本の食料自給率」というよ。

にほん しょくりょうじきゅうりつ やく こくないさん しょくじ つく
日本の食料自給率は約40%だよ。国内産だけで食事を作ると……？



出典：農林水産省「ニッポン食べもの力見つけ隊」

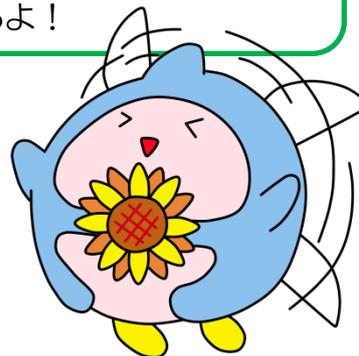
● ちばけん のうりんすいさんぶつおうこく 千葉県は農林水産物王国！ ●

ちばけん しょくざい せんこく い
千葉県でとれる食材で、全国1位のものを知っている？

| | |
|------------|-------------------------------------------|
| やさい 野菜 | えだまめ、かぶ、さやいんげん、しゅんぎく、なばな、パセリ、らっかせい 落花生、かぶ |
| かしつ 果実 | にほん 日本なし |
| すいさんぶつ 水産物 | かたくちいわし、すずき類 |

出典：千葉県ホームページ

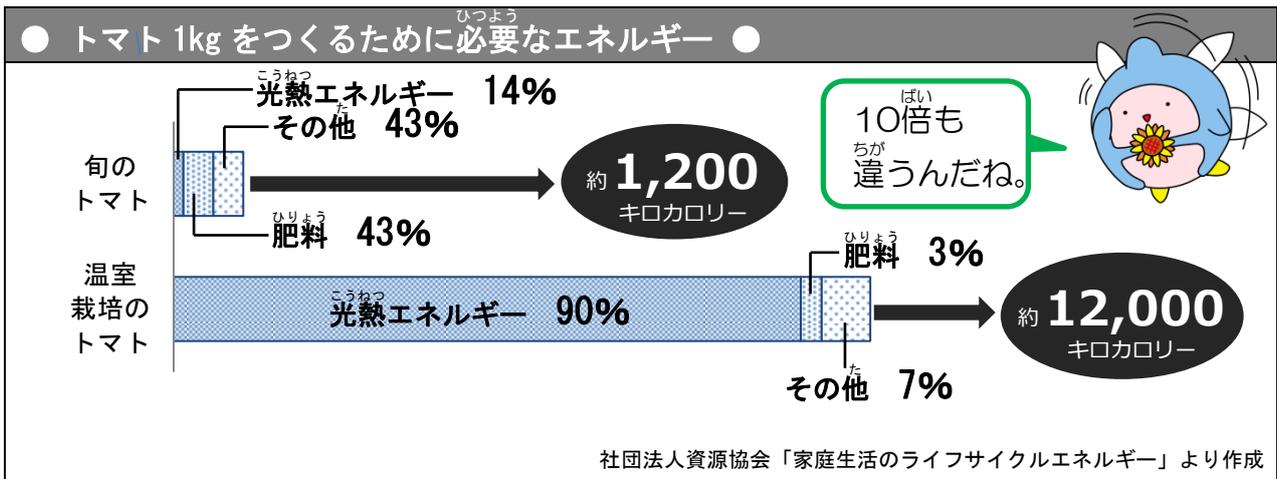
ふなばし ちばけん
船橋では、にんじんや小松菜、なし、すずきやのりなどがとれるよ！



(2) おいしい旬の食べ物

「旬」とは、野菜やくだものが自然にたくさん取れる時期のことをいうよ。

一年中見かける野菜は、旬以外の時期では、エネルギーを使って、温室栽培をしているんだ。



旬の食べ物は、エネルギー消費量が少なくて、おいしくて、栄養価が高く、しかも安い！
野菜やくだものを買うときは、旬のものを選びましょう！
さらに、エコバッグを持って必要な分だけ買えば、バッチリ！



● クイズ！旬はいつ？！ ●

次の食材の旬は、春夏秋冬のいつか知っている？

チャレンジしてみよう！（答えは、ページ下）

(回答例) トマト (夏)

ほうれん草 () なす ()

アスパラガス () さといも ()

ブロッコリー () さつまいも ()

みかん () イチゴ ()

かぼちゃ () とうもろこし ()

【回答】ほうれん草…冬、アスパラガス…春～夏、ブロッコリー…冬、みかん…冬、かぼちゃ…夏
なす…夏、さといも…秋～冬、さつまいも…秋、イチゴ…春、とうもろこし…夏

3 ちょうり調理のポイント

(1) 食材をムダにしない

野菜などの切り方を工夫するだけで、食べられる部分が約10%も増えて、ごみを減らせるよ。

にんじん

皮をむかず、ヘタを薄く切る。ヘタのまわりも切り取り使う。



タマネギ

上部を少し切って皮をむく。残った茶色い皮のみ包丁で切る。



キャベツ

芯を切り取り、みじん切りや薄切りにして使う。



じゃがいも

芽と青い部分を包丁で切り取る。



ピーマン

たて半分に切り、ヘタのみ外側から内側にもぎ取る。



ナス

ヘタの先を包丁で切り取り、残りのヘタを手でむき取る。



トマト

ヘタのみ包丁で切り取る。



しょうが

よく洗って皮ごと使う。



しいたけ

イシヅキのみ薄く切り、軸は薄切りやみじん切りにして使う。



ほうれん草

根のみ切り取り、根元はよく洗って使う。



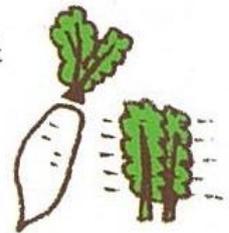
長ねぎ

根のみ薄く切り、青い部分も使う。



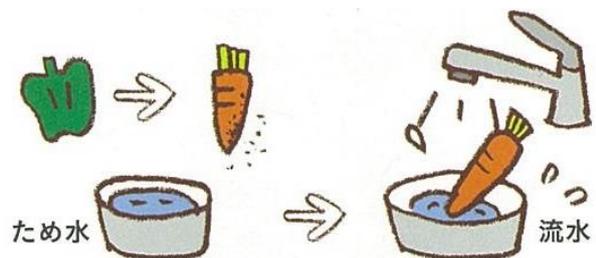
大根

よく洗って皮と葉も使う。



● 洗う順番も工夫してみよう ●

洗いおけに水をためて、汚れの少ない野菜から同じ水で洗い、最後に流水ですすぐと少量の水で洗えるよ。同じく、まな板を使うときは、汚れがつきにくい食材から切っていけば、まな板を洗う回数も減らせるよ。



(2) エネルギーを上手に使う

毎日できる簡単なことから、エネルギーを上手に使うことができるよ。エネルギーを使う量が減れば、お財布にも優しいし、二酸化炭素を出す量も減るので、地球にも優しいよ！

● 炎はなべ底からはみ出さない ●



炎がはみ出した部分は、なべに熱が伝わっていないから、エネルギーをムダにしているよ。火が弱すぎても、調理の時間がかかりすぎて、エネルギーがムダになるんだ。

なべ底からはみ出さない火加減が、一番エコだよ。

ねんかん しょう こうか
年間の省エネ効果



2.5m³



5.5kg-CO₂

● なべ底の水 droplet をふき取ってから火にかける ●



なべの底が濡れたまま火にかけると、残った水滴を蒸発させるために、余分なエネルギーが必要となるよ。

火にかける前に、なべ底の水 droplet をふき取るだけで、エコ！

ねんかん しょう こうか
年間の省エネ効果



0.3m³



0.7kg-CO₂

● なべぶたを活用する ●



麺類をゆでたり、お湯を沸かしたりするときは、ふたをするようにすると、熱が逃げることを防げるよ。

また、煮物などの料理をするときは落しふたを使うと、調理時間が半分以上になって、とってもエコ！

ねんかん しょう こうか
年間の省エネ効果

なべぶたの
かつよう



3.3m³



7.3kg-CO₂

おとしふたの
りよう



0.3m³



0.7kg-CO₂

出典：エコ・クッキング推進委員会「エコ・クッキング指導者教本」

(3) やってみよう！^{しょう}省エネな^{ちょうり}調理

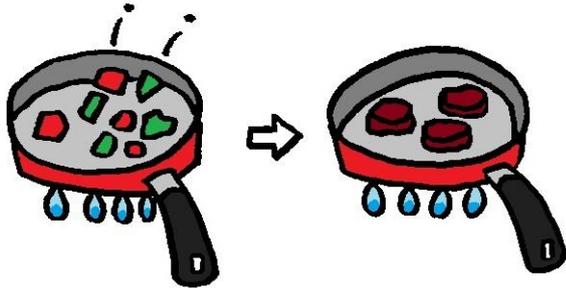
^{しょう}省エネな^{ちょうりほうほう}調理方法は、^{じかん}時間の^{たんしゅく}短縮にもなるよ。^{ため}試してみてね！

● ^{よねつ}余熱調理 ●



^ひ火を消した^{あと}後の^{よねつ}余熱を利用して、^{かねつ}加熱をする^{ちょうりほうほう}調理方法だよ。
^ひ火を消して、なべの^{ふた}ふたを^{したまま}したまま置いておくだけで、なべの
^{なか}中の^{しょくざい}食材が^{よねつ}余熱でやわらかくなるよ。
^{やさい}野菜の^{した}下ゆでや^{にもの}煮物、^{ため}スープで試してみてね。

● ^{ひと}一つのなべで^{だんど}段取り^{ちょうり}調理 ●



^{かねつ}加熱する^{じゅんばん}順番を^{かんが}考えて、^{みず}ゆで^{るい}水やなべ類を
^{つか}使いまわす^{ちょうりほうほう}調理方法だよ。
^{あじ}味、^{かお}香り、^{いろ}色などの^{えいきょう}影響の^{すく}少ないものから
^{ちょうり}調理をすると、^{ひと}一つのなべや^{つか}フライパンを使
^いまわすことができるよ。
^{よねつ}余熱も^{はぶ}省けるし、^{あら}洗いものも^{すく}少なくなるよ！

● ^{どうじ}同時調理 ●



^{ひと}一つのなべや^{つか}グリルを使って、^{ふくすう}複数の^{しょくざい}食材を^{いっしょ}一緒に^{かねつ}加熱する
^{ちょうりほうほう}調理方法だよ。
^{たと}例えば、^{とき}パスタを^{くざい}ゆでる時に^{やさい}具材の^{いっしょ}野菜と^{いっしょ}一緒に^{かねつ}ゆでたり、^{グリル}グリルで^{にく}お肉や^{さかな}魚を^や焼く^{よこ}横で、^{ふくさい}副菜の^{やさい}野菜を^や焼く^{くふう}といった工夫が
^できるよ。



しょう じっけん 省エネ実験にチャレンジ!

通常の 方法

①なべに水500ccを入れ、
ふたをしないで湯を沸かす。

②沸騰したら、
なべにブロッコリー
100グラムを入れ、
2分間ゆでる。



使ったガスの量

19ℓ

見た目も味も一緒だけど
使ったガスの量は??



ふたをただけで、
使うガスの量が
約半分に減ったよ!

エコ・ クッキング

①なべに水100ccとブロッコリー100
グラムを入れ、ふたをして、3分間
ゆでる。



使ったガスの量

10ℓ

エネルギーが届くまで

ガスの 場合

100%

ガス製造工場
からガス導管

100%

家庭に届く
エネルギー



ガスコンロ
熱交換率 56%

56%

やかんの熱に
変わった
エネルギー

電気 の場合

100%

火力発電所から
送電線など

37%



IHクッキングヒーター
熱交換率 79%

29%

やかんの熱に
変わった
エネルギー

ガスコンロとIHクッキングヒーターは、
それぞれに利点があるので、
おうちの生活様式に合わせて選んでね。



資料：東京ガス株式会社「ウルトラ省エネブック」

4 ^{かた}片づけのポイント

(1) ^{あら}かしこく洗おう

^{しょっき}食器やなべを^{あら}洗うときも、ちょっとした^{くふう}工夫で、エコになるよ。

● ^{あぶら}油で^{よご}汚れた^{しょっき}食器を^{かさ}重ねない ●

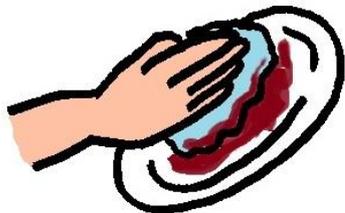
^{よご}汚れていない部分まで、^{よご}汚れてしまうと、
^{あら}洗う手間も使う^{せんざい}洗剤の^{りょう}量も増えてしまうよね。

^{ほん}お盆を使って^{はこ}運べば、
^{べんり}便利だね。



● ^{さら}なべや皿の^{よご}汚れは^{あら}洗う^{まえ}前に^とふき取る ●

いらなくなった^{ぬの}布で^とふき取るだけで、
^{よご}汚れの^{わり}8割を^お落とすことができるよ。



エコスクレーパー（へら）
を使ってもいいね！



● ^{あら}洗い^{つか}おけを使う ●

使い終わった^{つか}お皿は、^{さら}洗いおけに入れて、^いゆで^{じる}汁などを
^{そそ}注いでおいておくと、^{よご}汚れが^お落ちやすくなるよ。



(2) 水を汚さない

なるべく水を汚さないようにするための工夫も大切だよ。

● 排水口にごみをためない ●

排水口のごみ受けに生ごみをためると、
その上を通った水が汚れてしまうよ。
さらには、異臭やヌメリの原因にもなるよ。

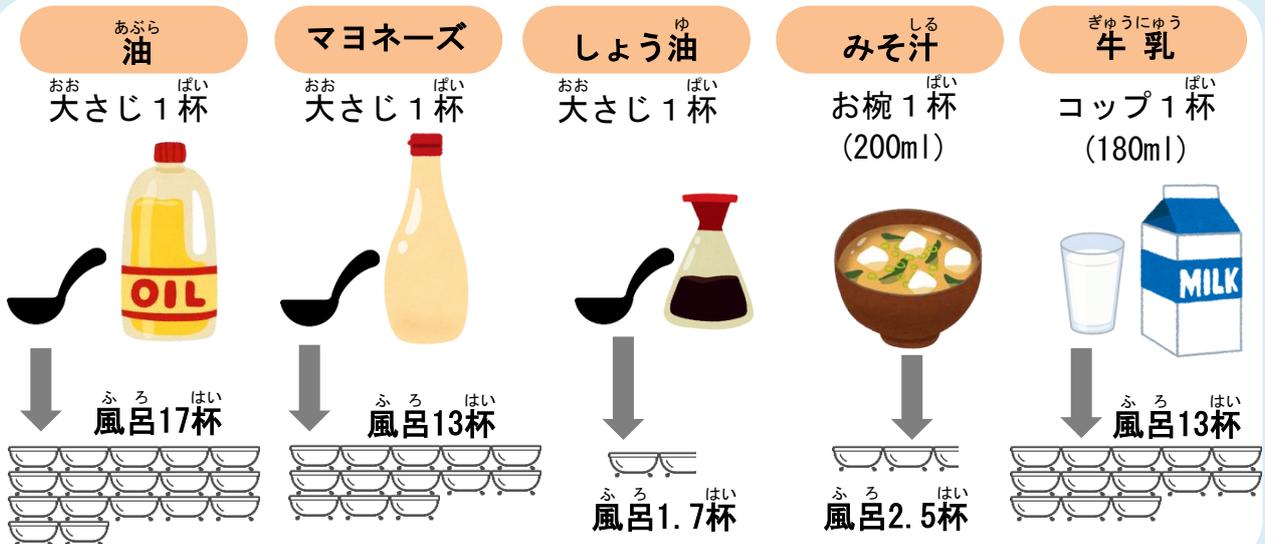


● 三角コーナーをやめる ●

三角コーナーに生ごみをためると、
ぬれて重さが増すだけでなく、
ごみを燃やすときに使うエネルギーが増えてしまうよ。



魚がすめるようにするためには



資料：東京都環境局「とりもどそうわたしたちの川を海を」

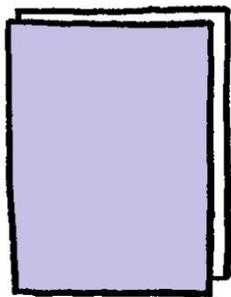
(3) ごみを上手に捨てよう

調理のときに切り方を工夫しても、どうしても生ごみは出てしまうよね。

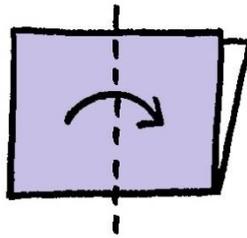
生ごみは、チラシのごみ入れに入れて、水分がなくなってから捨てるといいよ。

水分がなくなるとかさが増るだけでなく、ごみを燃やすときのエネルギーも減らせるし、イヤなおいも抑えられるよ。

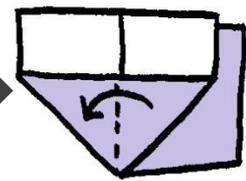
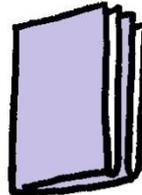
チラシのごみ入れを作ってみよう



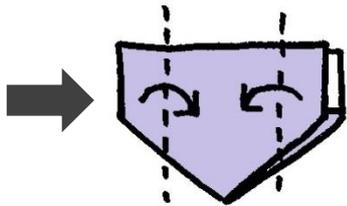
① 紙は2枚重ねると
丈夫です



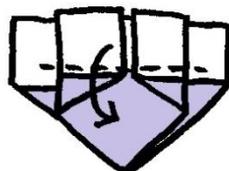
② 4つに折ります



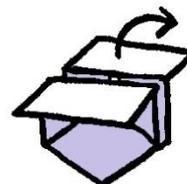
③ 両方の袋を開いて
両側を表にします



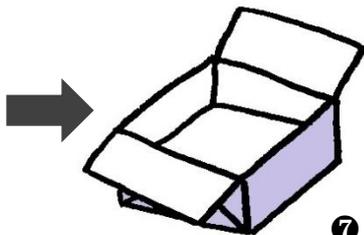
④ 中心に向かって
両端を折ります



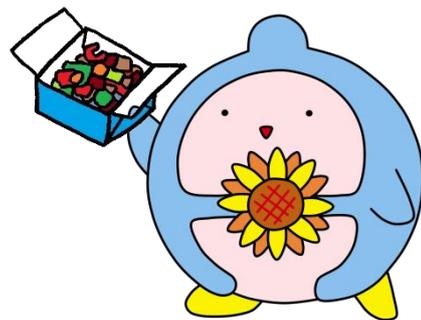
⑤ 上部を折ります



⑥ 反対側も同じように



⑦ 口を開いて
できあがり



5 食品ロスについて考えてみよう

食品ロスという言葉聞いたことがあるかな？

まだ食べられるのに、捨てられている食べ物のことだよ。

● 1人1日お茶碗約1杯分の食べ物が捨てられている！ ●

日本では、食品ロスが年間約632万トンあるといわれているよ。これは、1人が毎日お茶碗約1杯分（約136g）のご飯を捨てていることになるんだ。

日本は、たくさんの食料を海外から買っているのに、食べられる食料をたくさん捨てているなんて、もったいないね。



世界の食料援助量
約320万トン



日本の食品ロス
約632万トン

世界中で食べ物がなくて困っている人々に向けた世界の食料援助量よりも、日本の食品ロスのほうが多いんだって！



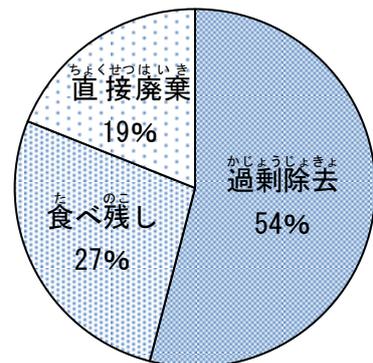
資料：政府広報オンライン

● 家庭からの食品ロス ●

家庭からの食品ロスは年間約302万トンといわれているよ。

そのうちの半分以上が、調理の際に食べられる部分を捨てているんだって（過剰除去）。

直接廃棄とは、使いきれずにそのまま捨ててしまっている食料のことだよ。



資料：食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）

● 消費期限と賞味期限 ●

消費期限は、「食べても安全な期限」のことなので、期限を超えたものは食べない方が安全だよ。

賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことなので、期限を超えてもすぐに食べられなくなるわけではないんだ。

6 五感をフルに活用してみよう

五感とは、「視覚（目で見える）」「嗅覚（においをかぐ）」「味覚（味わう）」「触覚（触る）」「聴覚（音を聞く）」の五つの感覚のことをいうよ。

五感を働かせて、買い物、調理、食事を楽しもう！

● 買い物をするとき ●

食材を選ぶときは、見た目や触感、においなど自分たちの五感を使って選ぼう。

● 調理をするとき ●

肉を炒めているときの色の变化、魚を焼いているときの香ばしいにおい、天ぷらを揚げているときの音、そして味付け。

五感を働かせることが、おいしい料理を作るコツだよ。

視覚…食材の色が変わったかな？食材に火が通ったかの確認ができるよ。

嗅覚…香ばしいにおいがしてきたかな？

焦げたようなにおいがしたら、火の強さを確認しよう。

聴覚…炒めているとき、どんな音がしているかな？火の強さによって、音が変わるよ。

触覚…食材は柔らかくなったかな？竹串で刺したりして、確かめよう。

味覚…おいしくできたかな？味見をして確認してみよう。

● 食事をするとき ●

食事のときも、五感を働かせて、味わおう。

「おいしい」と感じることは、「生きる力」の源なんだって！

視覚…きれいに盛り付けられたかな？目で見て料理を楽しもう。

嗅覚…料理のいいにおいで、食欲を刺激されたかな？

味覚…おいしいね！しっかり味わおう！

触覚…舌ざわりや歯ごたえは、料理や食材で違うかな？

聴覚…食べているときの音はどんな音？家族との会話も楽しもう。



MEMO



船橋市地球温暖化対策地域協議会（愛称：ふなエコ）

【事務局（船橋市環境部環境政策課）】

〒273-8501

千葉県船橋市湊町 2-10-25

電話：047-436-2465

F A X：047-436-2487

U R L：http://ondanka.webnode.jp/

E-mail：ondanka@city.funabashi.lg.jp

