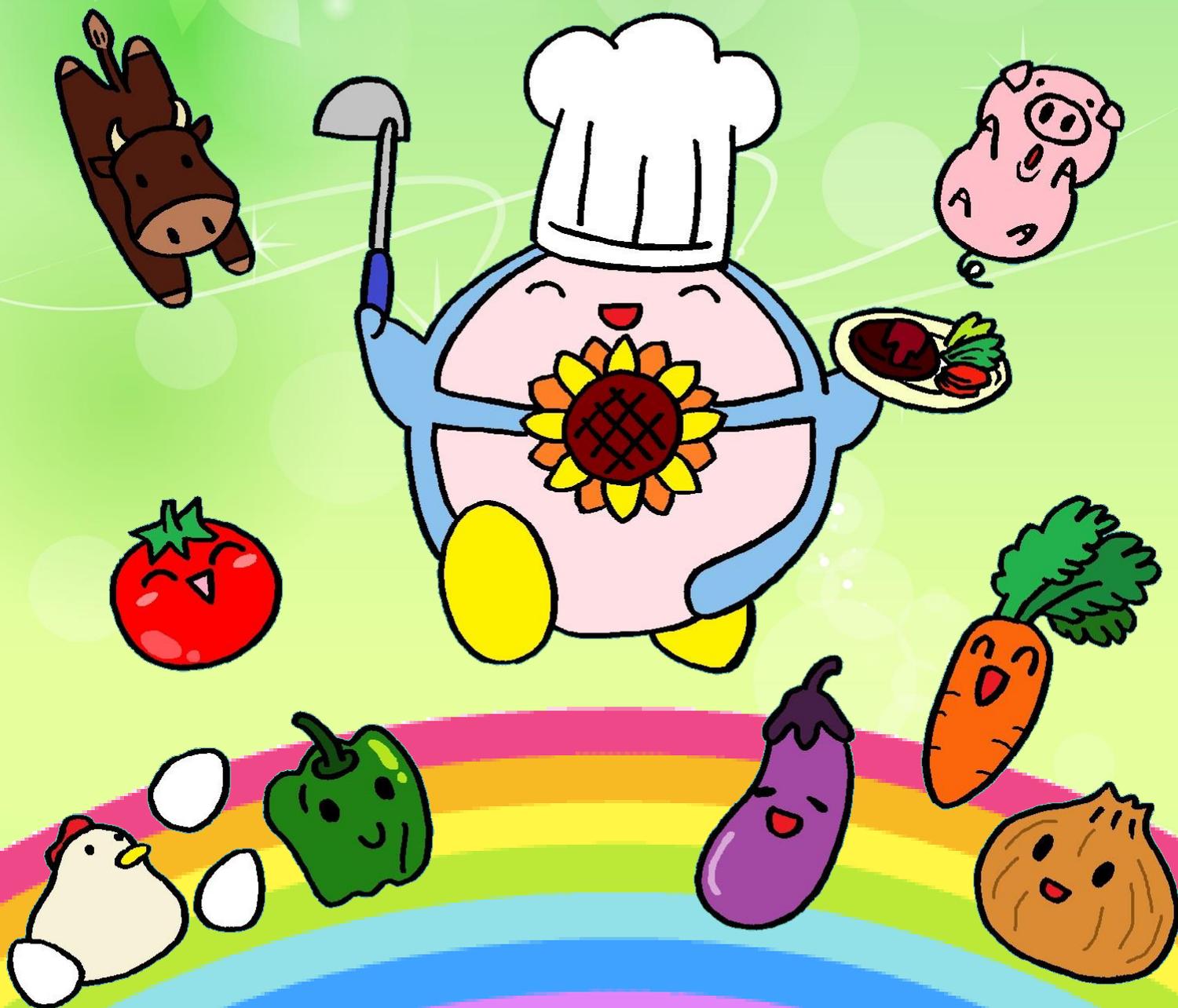


ふなわりくんの エコ・クッキング de エコライフ



まいにち 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。

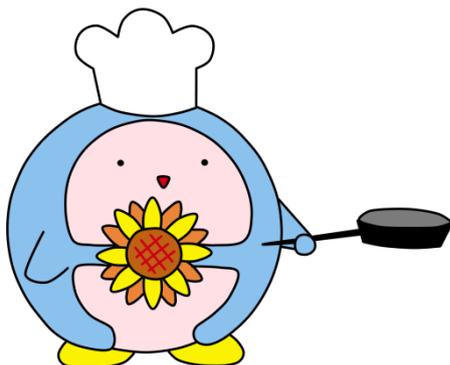
えいよう えいよう けんこう やす りょうり つく かぞく いっしょ 栄養のバランスや健康のこと、安くておいしい料理を作ること、家族と一緒においしく た かんが 食べること……ところで、環境のことは考えていますか？

じつ じつ くふう まいにち しょくじ かんきょう こうどう 実は、ちょっとした工夫で、毎日の食事が環境にやさしい行動につながります。

ふなわりくんと一緒に「エコ・クッキング」を始めてみませんか？

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>しょうえな</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> く洗 <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とうきょうがす かのうがいきん とうきょうがすの登録商標です。

1 エコ・クッキングってなんだろう？

食べ物がみんなの口に入るまでに、たくさんのエネルギーが使われているよ。

生産

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。



収穫

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。

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。



お店

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。



買い物

車や電車に乗って買い物に行ったり、包装容器やレジ袋をつくったりするのもエネルギーを使うよ。

調理

調理をするためにエネルギーや水を使うよ。

食事

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。

片づけ

洗い物をするときにエネルギーや水を使うよ。

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



2 買い物のポイント

(1) 地産地消ってなあに？

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。

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。

千葉県では、「千葉産」というよ。

お店で「千葉県産」と「船橋産」の食材を探してみよう！

国内産だけで、必要な食材がそろうかな？

ためしてみよう！



● 食料自給率 ●

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。

日本の食料自給率は約40%なんだけど、食材それぞれで見ると違いがあるね。

こめ 米：97%	こむぎ 小麦：12%	まめ 豆：7%	やさい 野菜：78%
かじつ 果実：38%	にく 肉：7%	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品：25%	ぎょかいりい 魚介類：59%

出典：農林水産省「食料需給表」平成30年度確報値より ※肉、牛乳・乳製品は飼料の自給率を考慮した値

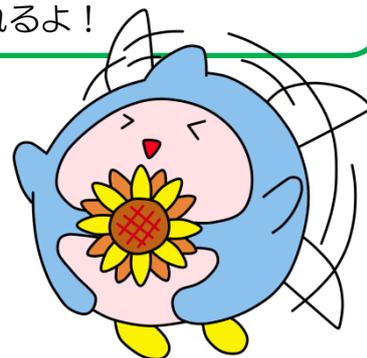
● 千葉県は農林水産物王国！ ●

千葉県でとれる食材で、全国1位のものを知ってる？

やさい 野菜	ほうれんそう、さやいんげん、ねぎ、かぶ、マッシュルーム、しゅんぎく、みつば、かいわれだいこん、らっかせい
かじつ 果実	日本なし
すいさんぶつ 水産物	すずき類、このしろ

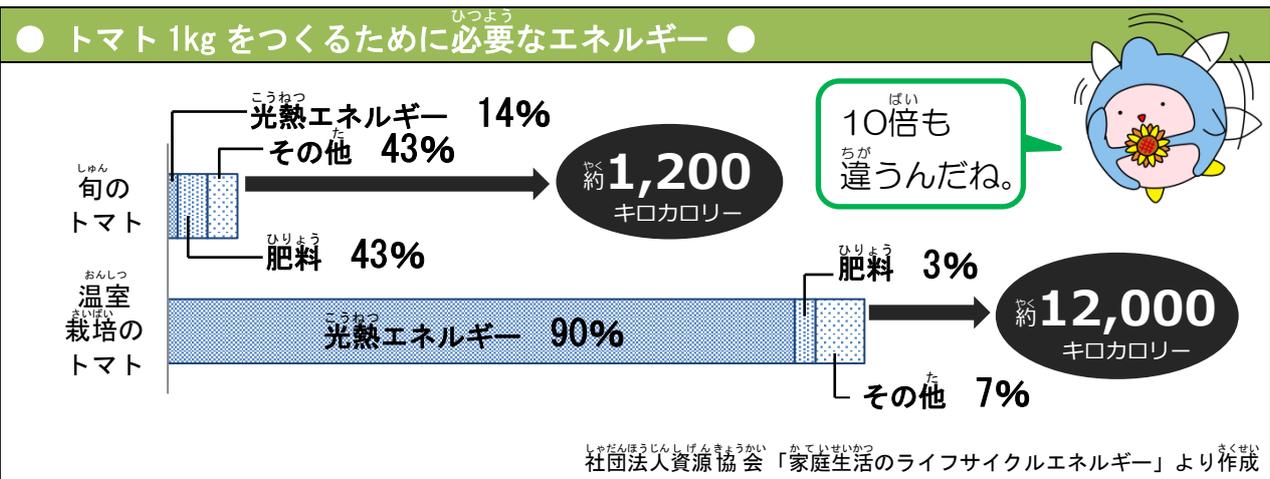
出典：千葉県ホームページ 平成30年データ

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いうえに、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、旬のものを選ぼう！
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

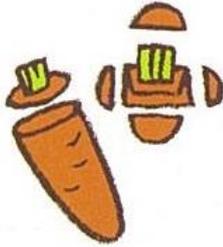
3 ちょうり調理のポイント

(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。



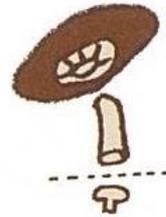
しょうが

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。



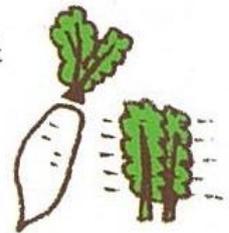
長ねぎ

根のみ薄く切り、青い部分も使う。



大根

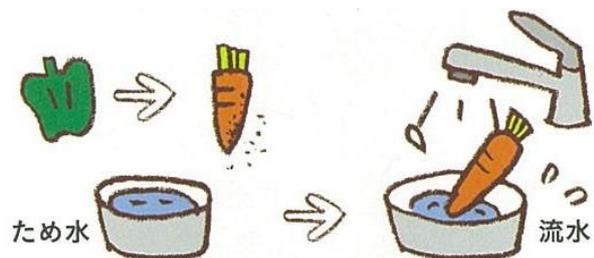
よく洗って皮と葉も使う。



● 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。

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！

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としぶたを使うと、調理時間が半分以上になって、とってもエコ！

年間の

なべぶたの活用



3.3m³



7.3kg-CO₂

省エネ効果

落としぶたの利用



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！省エネな調理

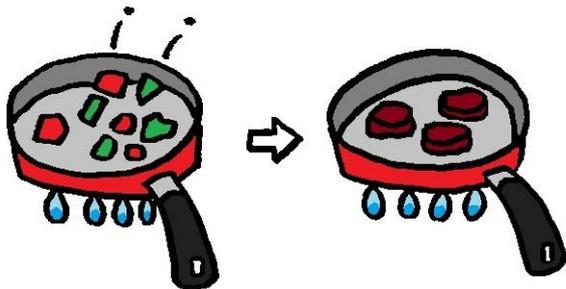
省エネな調理方法は、時間の短縮にもなるよ。試してみてね！

● 余熱調理 ●



火を消した後の余熱を利用して、加熱をする調理方法だよ。
火を消して、なべのふたをしたまま置いておくだけで、なべの中の食材が余熱でやわらかくなるよ。
野菜の下ゆでや煮物、スープで試してみてね。

● 一つのなべで段取り調理 ●



加熱する順番を考えて、ゆで水やなべ類を使いまわす調理方法だよ。
味、香り、色などの影響の少ないものから調理をすると、一つのなべやフライパンを使いまわすことができるよ。
余熱も省けるし、洗いものも少なくなるよ！

● 同時調理 ●



一つのなべやグリルを使って、複数の食材を一緒に加熱する調理方法だよ。
例えば、パスタをゆでる時に具材の野菜と一緒にゆでたり、グリルでお肉や魚を焼く横で、副菜の野菜を焼くといった工夫ができるよ。



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

約40%



IHクッキングヒーター
熱交換率 約80%

約30%

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。

^{ぼん}お盆を^{つか}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^{つか}使ってもいいね!



● ^{あら}洗い^{つか}おけを使う ●

^{つか}使い終わった^{さら}お皿は、^{あら}洗い^いおけに入れて、^{ゆる}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。

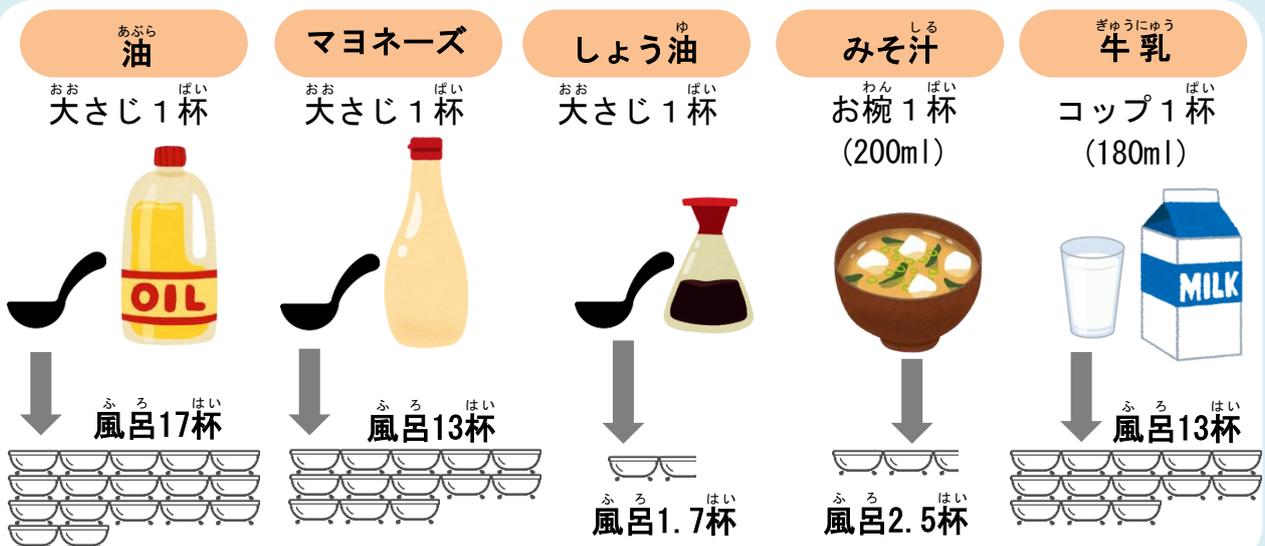


● 三角コーナーをやめる ●

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」

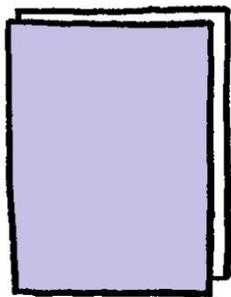
(3) ごみを上手に捨てよう

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。

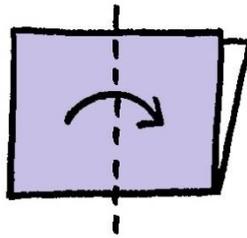
生ごみは、チラシのごみ入れに入れて、水分がなくなってから捨てるといいよ。

水分がなくなるとかさが減るだけでなく、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。

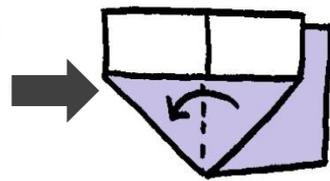
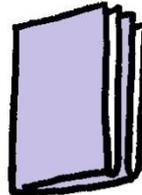
チラシのごみ入れを作ってみよう



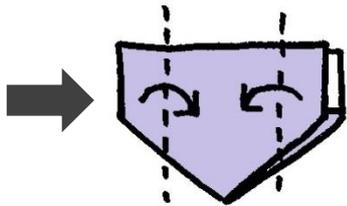
① 紙は2枚重ねると
丈夫です



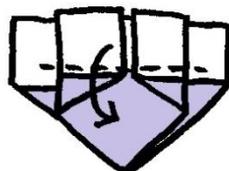
② 4つに折ります



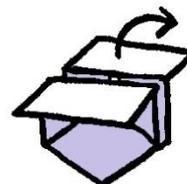
③ 両方の袋を開いて
両側を表にします



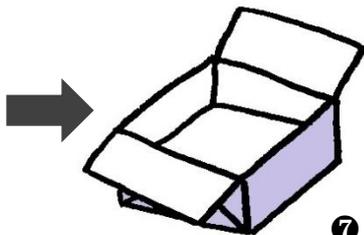
④ 中心に向かって
両端を折ります



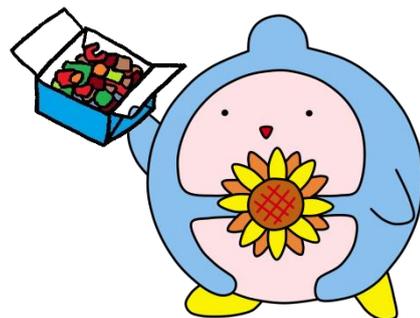
⑤ 上部を折ります



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612万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132g）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。

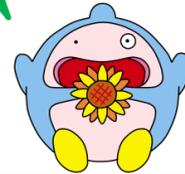


世界の食料援助量
約420万トン



日本の食品ロス
約612万トン

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！



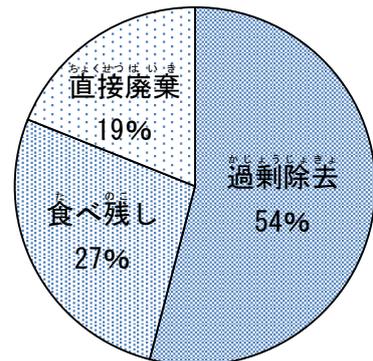
出典：国連WFP ホームページ
農林水産省及び環境省「平成29年度推計」

● 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？





ふなばししちきゅうおんだんかたいさくちいききょうぎかい あいしょう
船橋市地球温暖化対策地域協議会 (愛称：ふなエコ)

じむきょく ふなばししちかんきょうふかんとくせいさくか
【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：https://ondanka.webnode.jp/

E-mail：ondanka@city.funabashi.lg.jp

※この冊子は、ちば環境再生基金の助成を受け発行しています。



れいわ ねん がつこうしんぼん
 令和3年3月更新版