



省エネクッキングのすすめ！！

電気、ガス、水など、たくさんのエネルギーを使うキッチン、アイデア次第で効率よく省エネができる場所。材料選びから料理・食事・片付けまで、暮らしの中の「食」を通して、節約とエコロジーを実践してみませんか？省エネクッキングは、「もったいないを考える」こと。それらはまた、昔の人の知恵に学ぶということでもあります。

省エネクッキングの心得

- * ムダを作らない買い物習慣・適量を買って、食べきれぬ量をつくる。(エコロジカルフットプリント)
- * 水を大切に使う・・・野菜の茹で汁や米のとぎ汁も捨てずに、油污れの食器や鍋を洗うと資源の節約。
- * 保温調理・・・圧力鍋・無水鍋・保温調理器・ポットなどの利用で驚きの省エネ効果
- * 1エネルギー2クック・・・お米をたきながらお年寄りのおかゆや赤ちゃんの離乳食も
- * ゴミを出さない調理・・・丸ごと使い切る献立と箸休め(保存メニュー)の工夫
- * エネルギーの効果的使い方・・・中火と弱火の使い分けや余熱を利用した調理
- * 地産地消・・・産直野菜でフードマイレージを減らしてCO2削減
- * 旬の食材を選ぶ・・・エネルギーなしで育った旬の野菜は栄養豊富で省エネの優等生
- * 片付けでもエコ・・・食器の汚れは、ぼろ布などでふき取ってから洗うと水も汚さず、石けんも少しですみます。油污れの食器とそうでない食器は重ねずに別々に片付け。

短時間加熱で炊くピラフ

＜材料：4人分＞	
米	2カップ
海老	200g
タマネギ	1個
人参	1/2本
マッシュルーム	生1パック
ブイヨン	1個
バター	10g
菜種油	小さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

＜作り方＞

- ① 鍋にバターと油を入れて火にかけ、みじん切りにしたタマネギを入れ、透きとおるまで炒める。
- ② ①に、皮ごとすりおろした人参、スライスしたマッシュルーム、海老(皮をむき、背わたを取り、軽く塩をしてもみ、洗い流し臭みをとっておく)を入れ軽く炒め、塩、コショウする。最後に、米を入れてさっと炒める。(塩はブイヨンの塩分を割引して、薄めにしてある。)
- ③ あらかじめ2カップのお湯に溶かしておいたブイヨンに加え、最初は強火、次に火を弱め5分炊く。火を止めて、鍋を保温調理器(注1)に入れ10～15分おく。



大豆ポタージュ

＜材料：4人分＞	
茹で大豆	1カップ
湯	3カップ
タマネギ	1個
人参	小1本
牛乳	2カップ
バター	大さじ1
ブイヨン	1個
水	1カップ
塩、コショウ	少々
ロリエ	2枚
おおば	少々

＜作り方＞

- ① なべにバターを入れ火にかけ、皮ごとスライスした人参と粗みじん切りにしたタマネギを炒めてから、分量の湯で溶かしたブイヨンと大豆を加え、沸騰したらアクを取って、柔らかくなるまで煮て、保温調理器に入れる。
- ② 8分～10分ほどしたらなべからミキサーに移し、攪拌する。
- ③ 再びなべに戻し、牛乳2カップを入れて火にかけ牛乳を沸騰させないように気をつけながら混ぜ合わせ、最後に塩コショウで味を整える。



【省エネ茹で大豆の作り方】洗った大豆を保温ポットに入れ、熱湯で満たし、蓋をして1晩おくと出来上がり

(注1) 保温調理器「ほっとシェフ」はパルスシステムで供給しています(不定期)

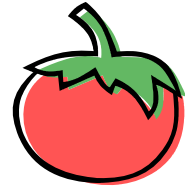
旬野菜コラム ～トマト～

日差しが強くなり、紫外線が気になる季節になりました。この時期注目の野菜はトマトです。トマトに含まれるリコピン色素は、生活習慣病の予防だけでなく、紫外線による肌のダメージを防ぎ、美肌にも効果的と言われています。このリコピン色素は、トマトを生そのまま食べるより、油と一緒に炒めたり、トマトソースにして食べることで、効率よく摂ることができます。トマトには、その他にも疲労回復や夏バテ防止に効果があるといわれています。美味しいトマト料理で、元気に夏を過ごしましょう。

『パスタ、ピザに！簡単☆万能トマトソース』

<材料>

ホールトマト缶・・・1缶
にんにく・・・1片
ローリエ・・・1枚
塩・・・小さじ1/3～1/2
黒胡椒・・・少々
オリーブオイル・・・少々



<作り方>

鍋に潰したにんにくとオリーブオイルを入れて熱し、香りがしてきたらホールトマト1缶を入れて木べらでくずす。塩、黒胡椒、ローリエを入れて中弱火で15分ほど煮る。味を見て、足りなければ塩胡椒で調味する。

親子クッキングウ～！の報告

6月21日(土)大井町のきゅりあんにて第1回 Let's 親子クッキングウ～！を開催しました。9組19名の親子が参加されました。

『忙しさの中で普段並んでゆっくり調理することが難しいので、今日はとても楽しかったし、子供も喜んでいた』との感想を頂きました。

【中華レシピ】

・さきいか入り焼売・中華丼・中華スープ・杏仁豆腐



おにぎりキャンペーンーお米をもっと食べよう！

みなさんのお宅では、1日の食事のうち、何回くらいお米が主食の「ごはん」ですか？

我が家では、上の子はお弁当なので平日は3食とも「ごはん」。昼食のお弁当は大抵白米ですが、味を付けていなくても不満は出ません。下の子は学校給食で、米飯は週3回。ごはんに味付けがされていないことは稀です。栄養士の先生によると今の子は白米だとあまり食べないからなのだそうです。

食品の値段は高騰し、食料自給率は低下しています。小麦の主食を減らして、米の主食の回数を増やすことで、日本の原風景の田んぼを守り、自給率を上げ、日本人の健康維持にも貢献できるーごはん3杯でトンボ1匹の自然ー少しずつお米の食事、増やしてみませんか？

☆食育リーダーが、「春夏秋冬おにぎりレシピ集」を作りました。

エリア協議会、商品展示会、食育出前講座などでお配りする予定です。ホームページにも御案内しますので、お申込みください。(無料)

『100万人の食づくり』出前講座がスタート♪ (5月29日調布A委員会)

メニューは「もっと野菜！赤128を使ったミネストローネ」「鮭ほぐしピラフ」「パル豚ロース肉巻き」を作りました。試食時に『100万人の食づくり』についてお話をしましたが、皆さん熱心に耳を傾けて下さいました。また、実際にPB商品の「とまとまと」や「便利つゆ」「花見糖」も使った調理実習だったので、様々なお薦め商品を知っていただける、良いきっかけとなりました。

これまでに実施した『100万人の食づくり講座』
5月16日月島委員会、5月30日洗足池委員会
6月19日奥沢委員会、6月26日下馬委員会
これ以外にも通常出前講座を並行しています！



担当理事コラム

先日、「東京食育推進ネットワーク事例発表及び意見交換会」に参加してきました。行政と地域で活動している食育NPOとの連携で、子供たちに紙芝居を使い、楽しく食育を伝えている発表が印象に残りました。

今期から食育担当になりました。宜しくお願い致します。

(廣川)

お知らせ

食育リーダーによる今後の出前講座開催一覧

8月6日 練馬ぐるんぱsmilemom委員会
8月8日 稲城委員会
8月25日 江戸川松江委員会
8月27日 上町委員会
8月27日 町田鶴川委員会

pal*system



生活協同組合 東京マイコープ

発行日：2008年7月18日

発行：東京マイコープ食育リーダー

事務局：生活協同組合東京マイコープ 組織部

Tel. 03-5363-2630 電子メールアドレス my-syokuiku@pal.or.jp