

省エネも考え 食材有効活用



つくねとキャベツを、同じフライパンで一緒に調理＝東京都多摩市

環境に優しい「エコ・クッキング」という考え方に基ついた子ども向け料理教室が、人気を集めている。資源やエネルギーについて考えながら「買い物」「調理」「片付け」をする。食材を有効利用しエネルギーを節約すれば、お財布にも優しい。

「買い物」のポイントは「旬の食材」と「地産地消」。例えばトマトなら、旬の季節を外れた温室栽培は、畑で作る場合の約10倍のエネルギーが必要だ。遠くから食材を運べば運送費も余計にかかる。

「調理」では「食材をムダにしない」「エネルギーを上手に使う」「省エネな調理法を工夫」「五感を使って失敗を防ぐ」などに注力している。皮ごと食べられるニンジンや大根、細かく刻むと芯までおいしく食べられるキャベツやブロッコリーなどを、丸ごと使うように心がければ、使える部分が10%ほどは多くなる。

火にかける前に鍋底の水滴を拭き取った上で、鍋にふたをしたり、鍋底からガスの炎がはみ出さないようにしたりすると省エネになる。

土鍋の余熱を使った調理法なども強力な味方だ。食材のにおいや硬さ、温度、見た目や音の変化、味付けなど五感を使って焼きすぎなどの失敗を防ぐ。

「片付け」では節水と水を汚さないことが重要だ。油污れなどはいらない布きれなどで拭き取ってから、洗いおけなどの水を有効利用して汚れの少ない物から順番に洗う。

東京都多摩市で6月に開かれた東京ガスの料理教室「キッズインザキッチン」。8組の親子がガスの使用量を計測し、省エネを意識しながら熱心につくね丼と「抹茶ホイルケーキ」作りに取り組んだ。

「地球温暖化」について学校で教わったばかりという小学4年生堀越雪那さんは「地球に優しいって難しいと思ったけど、今日の教室で何をすればよいのかが分かった」と納得の様子。子どもたちは、完成した料理の味にも満足の表情だった。東京家政大が学生を対象に実施した調査では、環境に優しい料理法を一度覚えたと、習慣として身につく人が多いという結果になった。多くの子どもたちが習慣にすれば、省エネ効果への期待も高まる。

(2014年8月4日河北新報朝刊)

①「エコ・クッキング」とは、なんですか。

②あなたは、どんな暮らし方(工夫)をしていきたいですか(水やごみ、電気を含めて)。

年 組 名 前

(小学校高学年以上)