

(2) やってみよう!



1 エコなクッキングに挑戦してみよう!!

エコなクッキングとは何? むだを少なくして、環境を大切に^{かんきょう}にする調理の^{ちようせん}ことです。挑戦^{ちようせん}してみましょう!

① 食材を用意する

どんなことに気を付けて用意すればいいのかな? いろいろ考えられるよ!

できたらチェックしよう!

- 必要な量だけ用意しよう。
余ったらもったいない!
- 近くで生産されたものを用意しよう。
遠くから運ぶと多くのエネルギーがかかるね!
- ^{しゆん}旬のものを用意しよう。
生産するのにエネルギーがかかるね!
そして栄養価も高い。さらに安価!
- 近くのお店は自転車や歩きで行こう。
車で行くとガソリンを使うね!
- ^{ぶくろ}買い物袋を持参したり、^{ほうそう}過じょう包装を断ったりしよう。
ごみを出さないためにね!
- ^{ほぞん}保存可能な期間を^{かくにん}確認して、
むだにならないものを買おう。
- ^{れいぞうこ}冷蔵庫に物をつめこみすぎないようにし、^し開け閉めをすばやくしよう。

② 調理する

むだを省く工夫はあるのかな?

できたらチェックしよう!

- 食材をむだなく使おう。
^{うす}皮を薄くむいたり、野菜の^{しんやく}しんやくきを切って利用したりしよう!
- 余って捨てる^すことのないように人数にあわせて計量して作ろう。
調味料の計量も大切。味見して足していくうちに増えることもあるよ。
- 米の^{じる}とき汁は^{かだん}花壇の水やりに使ったり、^{くり}ゆで汁を^{くり}繰り返して使ったりして、^{はいすい}排水を^{よご}汚さない工夫をしよう。
ゆでるときはあくの少ないものからゆでるといいね。
- ガスの使い方にも気を使おう。
★コンロにかける前になべの底の^{すいでき}水滴をふきとる。
★なべに合わせて火力調節する。
★湯をわかすときには、なべにふたをする。
ほんの少しの手間でエネルギーがむだにならずに^す済むね。
- 下準備や調味料の準備など作業順序を^{だんどう}考えて段取りよく調理しよう。
何度も火にかけ直すとエネルギーがむだになるばかりでなく、味も良くなることもあるね!



実習の計画を立てるときの参考にするといいね!

③ いよいよ食べる

食べる时候にもエコなクッキングできるのかな?

できたらチェックしよう!



使い捨ての割りばしや紙コップではなく「マイはし」や「マイカップ」を利用しよう。

おはしや紙コップも木からエネルギーを使って作られるね!



作ったものは残さず食べよう。

残したら食材がむだになるばかりでなく、ごみを運搬したり、処理したりするのもエネルギーがかかる! 水も汚れるし、下水を処理するのもエネルギーがかかるよ!

あなたが考えた工夫を紹介し合おう!

.....

.....

.....

.....

エコなクッキングは「もったいない」という心が大事なんだね!



そうね! 食材、エネルギー、資源、環境を大切に調理したいね。



④ 片付ける

片付ける时候にはどんなことを工夫できるのかな?

できたらチェックしよう!



食べ残しの汁などは、そのままシンクに流さず、三角コーナーや水切り袋を利用しよう。

生ごみは、捨てる前にギュッとひとしぼりするとかさが減り、重さを約10%削減できるよ!



洗剤の使い方にも気を配ろう。

★使い過ぎに注意。

★油が付いていない食器は、洗剤を使わないで洗ってみよう。



食器を洗うときは洗剤を含んだため水で洗おう。



油のついたフライパンなどは、ちらしなどの紙で拭いてから洗おう。

汚れの軽いものから洗うことがコツ。環境にいいばかりでなく作業も楽になるよ。



調理で余った油は、排水溝に流さず、廃食油の回収に出そう。



生ごみはたい肥化しよう。

調理実習計画表

月 日 () 年 組 名前

めあて

メンバー

こんだて名

材 料 名	1人分の分量	()人分の分量	用 具

手順と時間

時間と手順	<small>ぶんたん</small> 分担						エコ・クッキング
身じたく・準備							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ : <small>あとかたづ</small> 後片付け							

作ってみての感想やエコを意識したところを書きましょう

.....

.....

.....

.....