

# 「さっぽろ食スタイル」について

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活のことを「さっぽろ食スタイル」としています。

北海道型食生活



環境に配慮した食生活



「さっぽろ食スタイル」



## ＜環境に配慮した食生活例＞

### 買い物・保存

- 買い物にはエコバッグを持参する。
- 必要なものを必要なだけ買う。
- 冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電。
- 冷蔵庫に保管しなくても良い乾物等を常備し、使用する。
- 冷蔵庫に保管しなくても良い食材は、室温で保存する。



### 料理

- 野菜の皮などはきれいに洗って使用するなど、廃棄を少なくする。
- 茹でる、焼く、蒸すなどは同時調理をする。
- 湯をわかす時はフタをする習慣をつける。
- 火は鍋底からはみ出さないように調整する。
- 煮物等には、加熱調理を短くして保温する保温調理\*をする。



### 片付け

- 鍋の油污れは拭きとってから洗う。
- 食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない。



**\*保温調理とは、** 余熱を利用して料理を仕上げる方法です。加熱して沸騰させた鍋を火から下ろしてバスタオルなどで包んだり、発泡スチロールなどの箱に入れて保温するだけです。それでもごはんはふっくら、煮物はほっくり出来上がります。

# 「さっぽろ食スタイル」について

## ＜さっぽろ食スタイル献立例＞

ごはんを中心に、魚、肉、野菜、果物、海藻、豆、大豆製品など多彩な食材を使った栄養バランスの優れた健康的な食事(日本型食生活)に、新鮮でおいしい北海道産食材と保存の知恵として昔から伝わる乾物を取り入れ、環境に配慮した調理をしています。

間食		朝食	昼食	夕食
りんご ヨーグルト				
主食		ごはん	卵とじそば	ごはん
副食	主菜	昆布入り納豆		焼き鮭
	副菜	わかめのみそ汁 アスパラサラダ	高野豆腐と野菜・きのこの煮物 チーズ入りかぼちやもち	Grill 野菜のマリネ ほうれん草と切干大根の和え物
エコポイント		ごはんを炊く時は、保温調理でエネルギー減。だしをとった後の昆布を捨てずに使用します。	乾麺を茹でる時は、保温調理でエネルギー減。煮物の大根・人参の皮は捨てずに金平にして常備菜にします。	鮭をグリルで焼く時に切った野菜と一緒に焼き、同時調理でエネルギー減。ほうれん草を茹でる時は、鍋底の水はふきとり、火が鍋からでないように注意して調理します。

## 【松前漬け風ナムル】

### ■材料 (2人分)

切干大根(乾燥)	30g
昆布	5cm
さきいか	10g
白ごま	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 2
@調味液	
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
水	大さじ 3
鷹の爪	1/2 本



### ■作り方

- ① 切干大根は水につけ、20分ほど戻す。
- ② 昆布は@印の調味液に10分つけて戻し、ハサミで薄くスライスする。
- ③ ②の調味液にスライスした昆布、水分を切った切干大根とさきいかを加えて1時間つける。
- ④ ③の水分を軽くしぼり、ごま油と和えて器にもり、白ごまをふりかける。

### ■環境に配慮していること

- ・加熱調理をしない乾物料理です。
- ・包丁やまな板を使わないので、洗い物も少ないです。