

(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(リデュース)、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^{こうにゆう}だけ購入の計画を立てよう。
余ったらもったいない!

近くのお店は自転車や
歩きで行こう。
車で行くとエネルギー(ガソリン)を使うね!

旬^{しゆん}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(ガソリン)が
かかるね!

保存^{ほぞん}可能な期間^{かくにん}を確認して、
むだにならないものを買おう。

買い物袋^{ぶくろ}を持参したり、
過^{ほう}じょう包装^{そう}を断^つったり
(リフューズ)しよう。
ごみを出さないためにね!

冷蔵庫^{れいぞうこ}に物をつめこみすぎないように
し、開^あけ閉^し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。
皮^{うす}を薄くむいたり、野菜のしんやくきを
こまかく切って利用したりしよう!

食べ残^すして捨てることのないように
人数にあわせて計画的に作ろう。
調味料を使うときは、味見をしながら
少しずつ足していくようにしましょう。

米^{じる}のとぎ汁^{かだん}は花壇の水やりに使ったり、
ゆで汁^{くり}を繰り返して使ったりして、
排水^{はいすい}をへらす工夫をしよう。
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つかおう。
★コンロにかける前になべの底の水^{すいでき}滴をふき
とる。
★なべに合わせて火加減を調節する。
★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(ガス)が
むだにならずに済^すむね。

下準備や調味料の準備など作業順序^{だんど}を
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(ガス)がむだに
なるばかりでなく、
味も良くなることがあるね!



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

.....

.....

.....

.....