

エコ・クッキングで省エネにとりくもう

環境カウンセラー エコ・クッキングナビゲーター 眞鍋 重朗

1. 地球温暖化の原因

エコ・クッキングという言葉を知ったことはありますか？ 簡単にいえば、環境に優しい調理のことです。環境に優しいという言葉をよく耳にするようになったのは、地球温暖化の問題があります。地球温暖化の進展によって、私達の生活にも影響を及ぼすようになりました。地球温暖化の影響を直接的影響と間接的影響に分けると図のようになります。

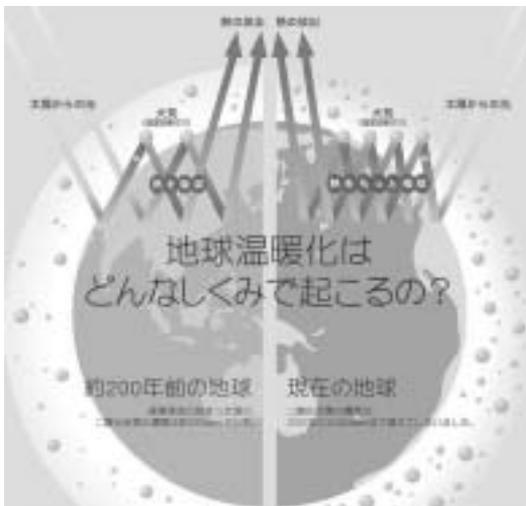
直接的影響…平均気温の上昇，集中豪雨，干ばつ

地球温暖化

間接的影響…農作物の不作，食料価格の上昇

地球温暖化の主な原因は、温室効果ガスの増加です。その中でも、二酸化炭素の増加による影響が大きいとされています。日本においては、温室効果ガスのうち二酸化炭素の排出が90%以上と多くなっているため、二酸化炭素の削減を中心に行っています。二酸化炭素が増加してきた原因は、産業革命以降の人類の生活によるものです。日ごと便利に快適になっていく私たちの生活は、二酸化炭素の増加と足並みをそろえています。

■地球温暖化の仕組み■



2. 迫られる二酸化炭素の削減

私達が1年間に排出する二酸化炭素の量は、11億4,500万トン、1世帯当たりで4,852kg、1人当たりでは、2,030kg（2009年）となっています。1人1日当たり5.56kgの二酸化炭素を出していること、2リットルのペットボトル3本分の重さと言えピンとくるかもしれません。

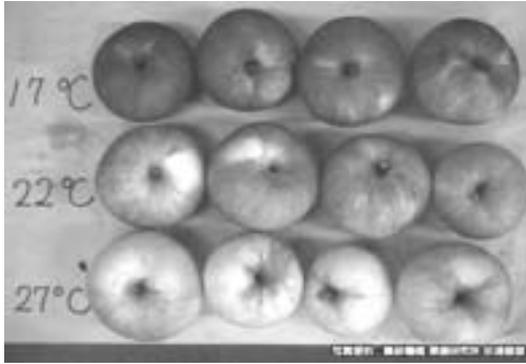
二酸化炭素の削減を推し進めなければならない理由は、平均気温の上昇です。例えば東京の平均気温は、100年前に比べて約2.6度上昇したといわれています。現在の東京の平均気温が2度上昇すると、九州の宮崎県の気温と同じになります。宮崎県名産のマンゴーが東京でも生産できる気候になってしまいます。現在、気温上昇によって問題になっているのは、米作のエリアが北に移動していることです。米どころといわれる東北地方の平均気温の上昇によって、米のでき高が落ちています。それに引き換え、北海道では気温上昇によって米の作付に最適な条件がそろいつつあります。以前は寒さ対策の品種改良をしなければならなかったのが、今ではその必要が無くなり、広大な農地に米の作付を行い、効率的な農業を展開しています。

また、愛媛県はみかんの産地で有名ですが、みかんが日照りで焼けてしまうという事態が起きています。商品として出荷できないので、他の品種の作付も検討され、イタリアンオレンジの作付が行われて

■日照りのために枯れた野菜■



います。さらに、リンゴにも影響が出ており、気温が高いと赤く着色しないという状況になってきています。私達の生活に直接的な影響が出始めているので、もはや待ったなしの状況です。



出展 全国温暖化防止活動推進センター

3. 東日本震災後に注目されるエコ・クッキング

2011年3月11日の東日本大震災の影響は、電力不足から被災地だけでなく首都圏にまで大きな影響を及ぼしました。大きな影響は、電気が使えなくなる計画停電です。停電して電気が使えない状況は、ここ10年来経験した事が無い方が殆どではなかったでしょうか。そんな中、1日2時間から6時間の計画停電は、私達の生活を大きく不便に変えました。私達の暮らしは、二酸化炭素の排出量から計算すると電気への依存度は約4割です。また、電気を使っていないと思っても実際に電気を使っている製品が多く、電話や給湯器、温水便座など意識してなくても電気を使っています。

電気が使えなくても快適な暮らしはできないでしょうか。そこで見直され、注目されているのがエコ・クッキングです。例えば、炊飯器が使えない時は、ガスを使ってお鍋でご飯を炊くことができます。震災直後にガスボンベを使って、お鍋でご飯を炊いたという方がいました。電気炊飯器が使えなくてもご飯は炊けます。また、冷蔵庫が使えないことから、ある材料を使いきる、ゴミが出ないようにしたいということから、材料を洗った後皮ごと調理をするという光景も見られました。

これは、エコ・クッキングが提唱している、「買い物」「調理」「片づけ」を環境に優しい視点で行うことにピッタリと当てはまります。私達は自分たちの生活環境が変化すれば、それに対応しなければ

りません。生活環境の変化にうまく対応するように調理や片づけの部分でエコ・クッキングが大きく注目されました。

4. エコ・クッキングって何？

エコ・クッキングは、環境に優しい「買い物」「調理」「片づけ」を行うことと定義されています。ここでは、それぞれの部門で細かく見ていきましょう。

(1) 買い物

私達は生活に必要なものを買って、使っています。買い物は、生活の入口です。はたして、買物を適切に行っているでしょうか。ややもすると買物は、買いすぎているきらいがあります。「安から買っておう」「今度使うかもしれないから」といった理由で、買いすぎています。冷蔵庫に入っている物のうち、使わないで腐らせて捨ててしまうものが約3割といわれています。買物は、適切な量と使う用途に合わせて買うことが大切です。さらに、使いきれぬ量を知ることで、冷蔵庫の適切な使用に役立ちます。一般家庭の冷蔵庫は、詰め込みすぎだと言われています。電機メーカーが予想する詰め込み度を超えていて、夏場は冷蔵庫のものが冷えないというクレームに繋がっています。冷蔵庫は、詰め込み度を容量の7割以下にしないと、冷気が庫内にめぐりません。

また、地産池消に代表されるように地元の商品や近隣の商品を買うことで、商品の移動や運搬にかかる二酸化炭素を減らすことができます。後ほど、冷蔵庫の中の物を使ったレシピのご紹介をいたします。

(2) 調理

エコ・クッキングでは、段取りを重視します。材料や道具をきちんと揃えておくことで、調理時間の短縮をします。ゴミをなるべく出さないように材料を使い切ります。ですから、材料を洗って、皮ごと使ったりします。また、ゴミを極力出さないように、材料の可食部を捨てないで、食べられない所だけを捨てるようにします。一例ですが、ピーマンのへたは、縦に半分にした後、へたの部分の内側から外側へ外すときれいに外せます。ピーマンのへたの部分から5ミリ位切ってしまうと無駄が出てしまいます。

また、たまねぎは茶色い部分だけを手で取ります。食べられないのは茶色い部分だけですので、それ以

外は全部調理に使用します。

調理の最中は、ガスを使用している時はふたをします。ふたをすることで調理時間が短縮され、使用するエネルギーが少なくて済みます。お鍋やフライパンの火加減はどうでしょうか。なべ底の外側から火が出ていませんか。なべ底の外側の火は無駄に使用しているだけで、加熱には役立ちません。なべ底の大きさよりも小さい火で加熱して下さい。

さらに、チラシで作ったゴミ箱を利用しましょう。生ごみは三角コーナー等に入れてる家庭が多いと思います。しかし、生ごみは、重さの半分が水分です。チラシのゴミ箱に入れて、水分が無くなったら捨てるようにすると、ゴミの重さが半分になって、ゴミの焼却にかかるエネルギーが少なくて済みます。全国の自治体でゴミ問題はとても深刻です。ゴミの量を減らすことで焼却費用が減るので、市民にとってメリットがあります。



チラシのゴミ箱を利用すると生ごみの重さが半分になります。

- ・段取りをきちんと行う。
- ・ボウルに水をはり、材料は汚れの少ないものから洗い、汚れの多いものを最後に洗う。
- ・材料は、食べられない部分以外は全部使い切る。
- ・ガスを使用する時は、ふたを使用する。
- ・ガスの火は、なべ底よりも小さくする。
- ・チラシのゴミ箱を使用する。

(3) 片づけ

買い物、調理の後に片づけがあります。調理や買い物は得意だけれども片づけが苦手という方は多いと思いますが、エコ・クッキングでは片づけを重視します。それは、片づけの際に洗剤や水を使うからです。私達が使う洗剤の量は、メーカーの推奨する量よりも多く使っています。泡の多さが洗浄力の強さだというイメージが強く、どうしても洗剤を多く使ってしまうのです。エコ・クッキングでは、ため洗いをします。ボウルに1リットルの水と洗剤容器

に書かれた使用料の洗剤を入れ、洗剤液を作ります。スポンジを洗剤液の中に入れて、手でスポンジを揉むと泡が出てきます。こんなに少ない洗剤でこんなに泡が出てくるのかということに驚くかと思えます。実際は少ない量でも泡がたちます。スポンジで食器や道具を洗う前にすることがあります。それは、エコウエス（捨てる予定の下着やタオル等を5センチ程度に切ったもの）で汚れをふき取ることです。食器や道具の汚れは、ふき取ることで約8割の汚れを落とすことができます。また、すすぎの水を約3割節約することができます。汚れを落とした後の食器や道具を洗うので、洗剤液のボウルに汚れが少なくて済みます。すすぎの水はザーザーと流すのではなく、お箸や鉛筆1本分くらいの太さの水量ですすぎます。食器は、重ねると食器の底が汚れるので、重ねないようにしましょう。

- ・ため洗いは、汚れの少ないものから。
- ・エコウエスで、汚れを落としてから洗う。
- ・洗剤液を活用する。
- ・すすぎは、鉛筆1本分の太さの量
- ・食器は重ねない。



すすぎは、鉛筆1本分の太さの量

5. 冷蔵庫すっきりメニューの紹介

(1) ドライカレー (4人分)

《材料》

人参、ピーマン、玉ねぎ、なす、しょうが、ニンニク、ひき肉 (300g)、トマトジュース (190g)、カレー粉、砂糖、ウスターソース、トマトケチャップ、ブイヨン、塩、コショウ、無洗米

《作り方》

- ①人参は皮をむかずに、すりおろす。
- ②なす、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ③フライパンを熱し、みじん切りにしたニンニクとショウガを炒める。
- ④香りが立ったところに、みじん切りにした野菜とニンジンを加えて炒める。
- ⑤玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。



- ⑥全体が炒まって、混ざってきたら、トマトジュース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンを加える。
- ⑦トマトジュースの缶に水を入れ、おろし金を洗いながら、フライパンに入れる。
- ⑧しばらく煮詰める。木べらでフライパンの真ん中を押して、フライパンの底に1本線が見えてくるようになるまで煮詰める。
- ⑨最後に、塩、コショウで味を調える。

《エコポイント》

冷蔵庫の中の半端に残っている物を使うこと。旬の野菜を使うことで季節感を演出できます。材料の量は、特に決める必要はありません。2週間に1回の冷蔵庫の掃除も兼ねると楽しくできます。無洗米を使うことで、お米を研ぐ水が節約できます。

(2) エコノミ焼き (4人分)

《材料》

小麦粉、卵、キャベツ、万能ねぎ、ちくわ、ツナ缶 (ノンオイルが望ましい)、桜エビ、青のり、ソース、かつお節



《作り方》

- ①小麦粉をボウル入れ、泡立て器でふるう。
- ②キャベツは細切り、ちくわは輪切り、万能ねぎは小口切りにする。キャベツの芯は薄切りにする。
- ③ボウルに卵を割って入れ、水を加える。卵のこしをきるようし、混ぜすぎない。
- ④ボウルに①～③をみんな合わせて、桜エビ、ツナ缶を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を引き、生地を入れます。2回に分けて焼く。
- ⑥焼き色がついたら、裏返して焼く。
- ⑦焼きあがったら、ソース、青のりをお好みでかける。

《エコポイント》

- ・ソーセージや薄切り肉等、冷蔵庫に残っている材料で対応できます。
- ・ツナ缶の中に水を入れて、洗うようにして加えると、洗う手間が少なくなります。

6. エコ・クッキングでどれくらいの省エネになるのか

家庭での節電で大事なポイントが3つあります。

- ①減らす、②ずらす、③切り替える、です。この中

で、最も効果があるのが、炊飯器のかわりにお鍋でご飯を炊くことです。炊飯器は平均すると1,200wの電気を使用しますので、お鍋を使ってガスで炊くことで節電になります。特に、③の「切り替える」で貢献度が高そうです。



土鍋で15分でご飯が炊けます。炊きあがりです。圧力釜は時間効率もよいです。

IHクッキングヒーターは1口およそ1,800Wですので、ガスコンロを使用したほうがかなり大きな節電になります。また、冷蔵庫は家庭の電気の約16%を使用していますので、2週間に1回掃除をして庫内を整理することで約2%の節電になります。食器洗い乾燥機は、約800wの電気を使用しますが、汚れを落としてからのため洗いで済むので、使用しなくてもよくなります。

7. エコ・クッキングで生活を見直す

私達は今ある限られた環境の中でしか生活できません。地球温暖化によって環境が変わる中、私達の生活自体を見直す時期に来ていると思います。快適で便利が当たり前というライフスタイルから、環境と共生して快適さを生み出すライフスタイルへの移行を考える必要があるかもしれません。

東京都の西東京市では、エコ・クッキングナビゲーターを市で育成し、小学校や中学校に派遣する事業を行っています。新しい世代には、環境との新しい関わりを持ってもらいたいという試みです。

エコ・クッキングは、私達の生活に密着している電気、ガス、水道に関わります。どのくらいエコになるかは、毎月の電気料金やガス料金、水道料金に反映されてきます。1日や1回では結果は出ません。環境に優しい視点に立った毎日の行動でしか、良い結果は出ないかもしれません。楽しく無理なくエコ・クッキングにチャレンジしてみてください。環境に優しい生活は、これからのライフスタイルです。