

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## 少しの工夫でできる 簡単エコクッキング



物価高が続き、食費や光熱費を節約したいと思っている人も多いのではないのでしょうか。エコクッキングとは、環境を思いやりながら買い物、調理、食事、片づけをすることを言います。少しの工夫でできる環境にも優しく、食材も無駄にしない、エコクッキングをご紹介します。

### 調 理 で で き る 一 工 夫

ごみを減らし、エネルギーを上手に使う工夫をしてみよう。



#### ● 食材を無駄にしない

皮はよく洗い、皮がついたまま使用します。

芯や茎、葉も使います。



ブロッコリーの茎



茎は周りが固い場合は取る。



炒め物やスープ等に使えます。



かぶは緑黄色野菜と淡色野菜が両方とれるエコな野菜です／

ゆでておひたし  
細かく刻んで  
ふりかけに！

まるごとおいしく食べる時は新鮮なもの  
がおすすめです！

#### ● エネルギーを上手に使う

- ① 鍋底にあった火力：鍋底からはみ出ないようにします。
- ② 鍋底の水滴を拭く：水分を拭くとその分の加熱に必要な

エネルギーを減らせます。

- ③ 蓋を利用する：エネルギー効率が良くなり、  
加熱時間を短縮できます。



加熱の工夫

#### ● 省エネな調理法を工夫

★複数の食材と一緒に加熱する（同時調理）★余熱を利用する★電子レンジを使う

##### フライパンや鍋で同時調理

◎メインの料理を作る時に付け  
合わせも一緒に焼く。



◎パスタと同時に野菜もゆでる。



##### 余熱調理

ゆで卵、煮物、蒸し鶏など  
少しの時間加熱して、蓋をし  
て余熱で調理することができます。

＜余熱調理の方法＞

鍋が沸騰したら蓋をして、火  
を消し、加熱時間分置くだけ



沸騰するまで加熱

火を止める



蓋をして加熱時間置く

##### 電子レンジを使う

料理の下ごしらえや、野菜を蒸  
したり、主菜のおかずやパスタを  
ゆでたりなど様々なメニューが作  
れます。火を使わないため、加  
熱中に別の作業ができます。光  
熱費も節約できるので、おすす  
めです。



湯を沸かす際の水やガス代を節約できま  
す。洗い物も少なくて済むため節約に！

調理以外の工夫は裏面をご覧ください。→

## 買い物

生産や運搬などにかかるエネルギーを  
考えて選んでみよう。

### ●旬の食材を選ぶ

旬の食材は安価で新鮮、栄養価も  
高いです。



### ●地産地消を心がける

輸送コストの軽減になり、地元でと  
れた野菜を選ぶことは環境を守るこ  
ともにつながります。



### ●必要量を買う

買い物に行く前は家にある食材を  
確認して、必要なものだけ買うよう  
にします。



## 食事

食べ残しを減らしてみよう。

### ●食べられる量を盛り付ける

残さずに食べられる量を盛り付けます。

### ●料理の作りすぎに気をつける

残った料理は冷凍保存や違う料理に作り  
替えるなどして食べきるようにします。



残さず  
いただきます

## 片づけ

水を大切に、生ごみの捨て方に気をつけてみよう。

### ●節水し、排水を汚さない

洗い物は次の3点に気をつける。

- ① 洗う前に汚れを拭きとる
- ② 汚れの少ないものから洗う
- ③ 洗い桶を使う



油污れはそのまま洗わず汚  
れを拭き取ってから洗う。

### ●生ごみは乾いた状態で捨てる。

生ごみは、水分を多く含み、焼却時のエネルギ  
ーが多く必要です。水分を切った状態で捨てる  
ことで、焼却時のエネルギーを軽減できます。



チラシや新聞紙を使ったゴミ入れ  
に入れるのもおすすめです。



クックパッドは  
はこちら



安い、切らない、レンジでできる♪

## 手羽元の照り煮

### ◆材料（作りやすい量）

手羽元 6本（360g）  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
酢 大さじ1

### ◆作り方

- ① 手羽元は皮をフォークで刺し、穴をあける。（パックの上で刺すと洗い物を減らせます。）
- ② 深めの耐熱容器に調味料を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ③ 手羽元を入れ、ふんわりラップをかぶせ、600wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ 5分後、手羽元をひっくり返し、再度ラップをかぶせ2分加熱して完成

## 旬の食材紹介

# 4月は“とう菜”

とう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出回るのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



## 一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

物価上昇が続く、食材や光熱費などが高くなり、よりエコクッキングを活用するようになりました。私は普段、余熱調理でゆで卵を作っています。鍋に3センチ位の高さまで水を入れて、沸騰したら卵を入れて蓋をします。3分加熱して、火を止めてそのまま4分半置くと半熟卵ができます。固めにしたい時はさらに2分くらい放置します。使う水も少なく、ガス代も節約できるのでおすすめです。

## 食育の視点の主要施策

### （第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは

1g 塩

を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g  
未満

女性 6.5g  
未満

血圧の高い方や  
治療中の方 6g  
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp