

Suzuka-COOL CHOICE News

省エネ・時短・快適を実現！エコクッキングでおいしい料理を作ろう

火を使う時間を減らすコツって？

暑い季節は、料理をするのがおっくうになりますね。特に、長時間火を使うのはできるだけ避けたいもの。下ごしらえや料理手順を工夫した「エコクッキング」で、加熱時間を減らし、おいしい料理を作ってみませんか？

加熱時間を減らすコツは、いっぺんにできる作業をまとめて、ムダをなくすこと。ガスや電気・水などの節約もできて、家事の時短にもつながります。いいことづくめのエコクッキングを、ぜひ始めてみてください。

<献立と下ごしらえ> 食材の選び方や切り方・ゆで方を変えて

エコクッキングの献立は、旬の食材を使って組み立てましょう。夏が旬のものは体を冷やし、冬が旬のものは体を温める作用があるとされていて、健康とエコの両面でオススメです。暑いときは生食できるものを選ぶと、そのままでも食べられるし火の通りも早いので、自然に加熱時間を減らせます。



- 食材は薄く、または小さく切ると早く火が通る。
- 野菜の下ゆでは、ひとつの鍋でまとめる。湯を沸かし、色が薄くにおいの少ない野菜から順にゆでる。
- 鍋にお湯を沸かすときは、ふたをすると沸騰が早くなる。
- ナス、ゴーヤーなどは、一口大に切ってから軽く塩もみしておくと、しんなりして火も通りやすい。

葉ものの野菜や少量の食材の下ゆでは、洗ってふんわりラップをかけたらず電子レンジへ。お湯を沸かす時間がない分、すぐにできて、味わいが水っぽくならないのもうれしいポイントです。

<調理> 加熱をできるだけ短時間にして、味わいもアップ！

煮物などの調理は、火の通りを早くする工夫でキッチンの暑さを防ぎます。電気やガスの省エネにもなり、さらにおいしく仕上がるアイデアをご紹介します。

- 煮汁は多くしすぎず「ひたひた」を目安に。汁気が足りなければ後で足す方が、加熱時間が短い＋ほっくりと煮える。
- 落としふたをすると、火の通りが早い＋味もしみやすい。
- 煮込み料理は、火が通ったらコンロから下ろし、鍋ごとバスタオルでくるむ。2時間ほど置くと余熱で煮上がる＋味もしみする。
- 煮魚はフライパンを使うと、早く煮える＋身が崩れにくい。
- 1～2人分のスパゲッティは、半分に折ってフライパンでゆでるとお湯が早く沸き省エネに。



例えば鳥そぼろなど、使い勝手がいいおかずは、1回の加熱でたくさん作ってしまいましょう。今日は三色丼、明日はサトイモの煮物など、何品ものメニューができます。料理をするのがつらい日にも、ある程度おかずの準備ができていて、気持ちと時間に余裕が生まれます。

<オススメのエコクッキング>失敗なし！炊飯器で作るポテトサラダ

「炊飯器」は、エコクッキングにとっても便利。ごはんを炊くとき、お米の上に食材を乗せておくと、ゆでる・蒸すなどの下ごしらえと一緒にできて、おかず1品があつという間に完成します。

【エコクッキングでポテトサラダ】

- 1.皮ごと洗ったジャガイモと生卵を、それぞれアルミホイルで包む。
- 2.炊飯器にといだ米と水を入れ、1を上に乗せる。
- 3.ごはんが炊き上がると、ゆでジャガイモとゆで卵ができる。
- 4.ジャガイモをつぶし、ゆで卵を刻む。キュウリや玉ネギの薄切り、ハムなどとマヨネーズで和えたらできあがり！



米に調味料を入れ、鶏肉1枚をそのまま乗せて炊けば、鶏のおいしさがごはんに染みた「海南チキンライス」が作れます。手間いらずで、火加減などの失敗がないので、いろいろな食材でお試してください。

エコクッキングは「AとBは一緒にできそう」とアイデアを出しながら、ゲーム感覚で楽しんでほしいですね。省エネで効率よくできると、気持ちのいい達成感があります。料理は毎日のことですから、気軽に、長く続けていきましょう。

All About「節約」ガイド:野口 英世
フードコーディネーター、料理研究家として、テレビや雑誌、書籍、広告等で活躍中。無理や無駄のない、作り手重視の効率的な料理レシピとスタイリングアイデアで、美味しさとオシャレさを兼ね備えたスタイルのある食を提案します。

※本文については、環境省のCOOL CHOICE編集部の記事を引用しております。

環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから！！



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.env.ondankataisaku>



<https://apps.apple.com/us/app/cool-choice/id1182905522?l=ja&ls=1>