

ドライカレー

材料（作りやすい分量）

ナス・ピーマン・カボチャ・玉ねぎなど	400～500g	
にんにく・生姜	各1片	
豚挽き肉	300g	
サラダ油	大さじ2	
カレー粉	大さじ2	
塩・こしょう	各少々	
A	トマトジュース	190ml
	固形ブイヨン	1個
	砂糖	大さじ1
	ウスターソース	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ1
	水	1カップ
ごはん	適量	



作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、すりおろした生姜、にんにくとみじん切りにした野菜を炒めます。
- ② 挽き肉を①に加え、カレー粉をふり入れ、さっと炒めます。
- ③ ②にAを加えて10分ほど煮詰め、塩コショウで味を整えます。
- ④ 皿にごはんとドライカレーを盛ります。

エコポイント

冷蔵庫に残っている野菜や、旬の野菜を使います。

肉が少ない場合、木綿豆腐をくずして入れるとまろやか、ヘルシーに。

野菜は皮ごと使ってゴミを減らす工夫をします。

とぎ汁で水を汚さない無洗米を使います。

カレーラーを使う場合上記の分量に対してカレーラー5かけと

お好みで、コンソメやトマトケチャップ、ウスターソースなどを加えます。

煮込むときには、鍋にふたをして使うとエネルギーを約2割削減できます。

ゴムベラなどを使い、カレーラーを無駄なく使います。

余ったカレーラーは春巻きの具にしてもいいです。

オクラのスープ

材料（4人分）

オクラ	6本
乾燥わかめ	5g
コーン（缶）	40g
コンソメ	2個
水	800ml
薄口しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① オクラはさっと茹で、少し厚めの小口切りします。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、コーンは缶からだし、水切りします。
- ③ 鍋に分量の水をわかし、沸騰したらコンソメと薄口しょうゆを入れます。
- ④ ③にコーン、わかめ、オクラの順で入れ軽く火を通したら出来上がりです。

エコポイントなど

オクラの色が悪くなるので火の通り過ぎに注意してください。

旬の野菜で何でも作れます。

とき卵を入れてもいいです。

オクラを入れる事で、片栗粉なしでもとろみがつきます。

鍋にふたをして、エネルギーを上手に使いましょう。

旬野菜のグリルツナソース

材料（4人分）

カボチャ	100g	
ナス	1/2本	
さつまいも	100g	
ピーマン	1個	
オリーブ油	大さじ1	
A	ツナ（オイル）	小2/3缶
	マヨネーズ	40g
	塩	少々
	こしょう	少々
	にんにく（みじん切り）	2/3片
	マスタード	小さじ1と1/3
	レモン汁	小さじ2



作り方

- ① 野菜は人数分に合わせて食べやすい大きさに切ります。
- ② ビニール袋に野菜とオリーブ油を入れてまぶしグリル
もしくは（オーブン200℃で15～20分）で焼きます。
- ③ Aを合わせてソースを作ります。
- ④ 焼き上がった野菜を器に盛りつけ、ソースを添えます。

エコポイントなど

旬の野菜をおいしく食べられます。
野菜を皮ごと使います。
ツナ缶のオイルをソースに使います。
トースターでも作ることが出来ます。

牛乳寒天季節の果物添え

材料（作りやすい分量）

粉寒天	3g
牛乳	400ml
水	200ml
砂糖	大さじ3
果物	適量



作り方

- ① 水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかけます。
弱火で1～2分煮溶かします。
- ② 砂糖を加え煮立たせます。
- ③ 常温に戻した牛乳を加えて混ぜ合わせます。
- ④ 水でぬらした牛乳パックの型に流し入れ、固めます。
- ⑤ 固まったら切り分けて器に盛り、季節の果物を添えます。

エコポイントなど

牛乳パックや、豆腐の空き容器を再利用して型にしてもいいです。
寒天は冷蔵後に入れなくても固めることが出来ます。固まってから冷蔵後で冷やすことでエコにつながります。

リメイクレシピ紹介

煮しめ天ぷら

材料（作りやすい分量）

煮しめ（里芋・れんこん・人参など）	適量
薄力粉	適量
【天ぷら衣】	
卵	1個
氷水	3/4カップ
薄力粉	3/4カップ
片栗粉	大さじ2



作り方

- ① 煮しめは、汁気があればふいておき、軽く薄力粉まぶします。
- ② ボウルに卵をときほぐし、氷水を加えて薄力粉と片栗粉混ぜたものをふるい入れてさっくり混ぜます。
- ③ ①と②の衣を付けて、170～180℃の油で揚げます。

エコポイントなど

天ぷら衣は、混ぜすぎないように注意しましょう。
混ぜすぎるとサクッと仕上がりません。
分量の衣で500～600gの煮しめを揚げる事が出来ます。
残った煮物を天ぷらにします。
天ぷら衣で、それぞれがまるやかな味わいになります。

その他リメイク法

- ひじきの煮物はコロケの具材やチャーハン・ハンバーグの具に。
- 冷蔵庫の残り物（カレーやポテトサラダ、チーズなど）を春巻きの皮に巻いたり、ぎょうざの皮に包んだり。
- スープにトマト缶やルーを入れ、ミネストローネやシチュー、カレーに。
- カレーやシチューはドリアやオムレツなどに。

無駄なく使い切ってみましょう。

エコ・クッキングとは？

毎日の食材調達から料理、そして楽しい食事、後片付けまで、環境に配慮する(エコロジー)だけでなく、家計にも優しい(エコノミー)これからのクッキング・スタイルです。

と言っても決して難しいことではありません。

以下の点に気を付けながら日々の食生活を見直してみましよう！

1. 食材を調達する時

(1) 地産地消

遠い所で採れた食材は、お住まいの地域に運ばれるまで大変なエネルギー(ガソリン等)を消費しています。さらに遠くのお店まで買いに行けば自家用車の燃料まで必要になります。

近い産地の食材を近くのお店で調達しましょう。

これを「地産地消」または「フードマイレージの節約」と言います。

(2) 旬の食材

自然で採れる食材には「旬(季節)」があります。

今では年間を通じて様々な食材を手に入れることが出来ますが、

旬を外れた食材の調達には温室の経営等

余分なエネルギーが使われています。

食材を選ぶ時は、旬を意識するようにしましょう。

(3) マイバッグ

お買い物の度に付いて来るレジ袋、余って捨てていませんか？

これからのショッピングにはマイバッグを持参し、レジ袋は使わない(もらわない)ようにしましょう。

2. 調理する時

(1) 油はなるべく使わない

食用油や添加物は排水口から自然界へと汚水となって流れて出ます。

健康の点からも出来るだけ使わず、食材本来の味を楽しむようにしましょう。

(2) 加熱・冷却しないメニューを考える

レンジやコンロ、冷凍庫は、大きなエネルギーを消費する元です。

常温のままで調理が完結する献立を考えてみましょう。

毎日の積み重ねが電気代に反映されます。

(3) 仕切りを使って同時に加熱する

どうしても加熱調理が必要な時は、お鍋やフライパンに仕切りを付けて、同時に異なる食材を加熱する工夫をしてみましょう。

(4) 食材は全て使い切る

野菜の葉等も付け合せやお漬物に活用することが出来ます。

また、余った食材を組み合わせ、明日のメニューを考えてみるのも良いかも知れません。

せっかく調達した食材ですから、無駄無く全て頂くようにしましょう。

(5) 食べられる分量を考える

たくさん作り過ぎて余らせて(捨てて)しまったことはありませんか？

予め、食べられる量を考えてから食材を準備し、調理するようにしましょう。

もし余らせてしまっても、翌日の献立に活かす等、なるべく余らせないようにしましょう。

3. 食事する時

(1) 調味料はなるべく使わない

食用油や添加物と同様、自然を汚さず食材本来の味を楽しむ為にも調味料は使わないように気を付けましょう。塩分を控えれば、健康にも良い効果を生みます。

(2) 食べ残さない

お皿に盛り付けた料理はきれいに頂きましょう。

残った食材は生ゴミになるだけでなく、食器の汚れを落とす為に洗剤が必要になってしまいます。

4. 後片付けする時

(1) 洗う前にナプキン等で油分を拭き取る

お皿に残された油分をそのまま洗い流してしまうと、排水口を伝って自然界を汚染することに繋がります。

食事が終わったら、ナプキン等で食器の油分を拭き取る習慣を付けて下さい。

(2) とぎ汁やゆで汁を有効に使う

食器洗いに必ずしも全て上水道を使う必要はありません。

調理の際に出たとぎ汁やゆで汁を捨ててしまわず、食器の汚れを取る時に活用します。

上水道を使うのは、最後の最後で十分ではないでしょうか？

エコ・クッキング



3匹のエコガ

エコな食器洗いの手順

「食器洗いの時間が短縮でき、手荒れも防げる後片づけがあったらいいな」と思いませんか。洗剤を使わない食器洗いがこれにあたり、何より川を汚さないですむエコロジーなのです。手順を説明しましょう。

手順1 食器をキッチンに運ぶとき、油ものの食器は重ねない

油で汚れたお皿を重ねると、お皿の裏までギトギトになってしまいます。油ものとそうでないものを重ねるなんて論外です。洗うのに時間と手間がかかってしまいます。

手順2 ボウルにぬるま湯をはってでんぷん質の汚れがついた食器をつける

ご飯やいも類などのでんぷん質の汚れはこびりついて取れにくくなるので、ぬるま湯につけ、ゆるませておきます。

手順3 油汚れはペーパーでふき取り、さらにフキペットでふく

油汚れの食器は油をまずふき取ります。ふき取るものは、電話帳の紙をおすすめします。電話帳は毎年取り替えますので、前年のものをキープ。電話帳の紙は厚さ・大きさが最適で、吸水性もよく、油をふき取るのにもってこいの紙なのです。あらかたの油汚れを取り、少量の洗剤で洗い、ぬるま湯ですすげば、キュッキュッといい音をたてるほどきれいになります。

手順4 しょう油などの水性汚れの器を洗う

しょう油やジュースなどの水性の汚れは蛇口の下で水をかけて、ざっと汚れを流しておきます。その後、2の食器と一緒にぬるま湯につけあみたわしで洗います。最後に、2の器を擦って洗います。

手順5 食器は「生乾き」の状態でふく

洗ってすぐふくと、布巾がたちまち湿ってしまいます。そのまま乾かすと、水滴が食器の表面でシミになることがあり、こうなるといくらふいてもシミは取れません。ふくベストタイミングは「生乾き」。布巾は大きめのものを用意し、食器を包み込むようにして一気にふくと、手間もかからずきれいにふけます。

