

はじめよう エコ・クッキング

静岡ガス株式会社 静岡支社 エネリアショールーム静岡

エコ・クッキングってなんだろう

環境のことを考えて



をすることなんだよ！

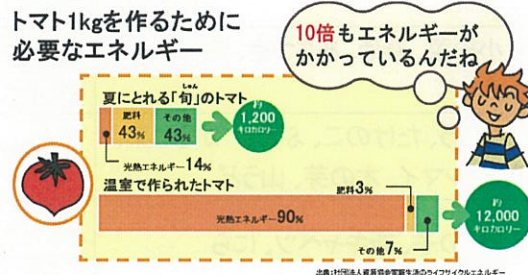
静岡ガス株式会社では、環境問題に対して誰もが関心を持ち、身近にできる取り組みとして、環境に配慮した食生活「エコ・クッキング」を推奨しています。

※エコ・クッキングは東京ガス株の登録商標です。

買い物のポイント

旬の食材を選びましょう

- おいしい
- たくさんとれて、安い
- 体調に合っている
- 環境負荷が低い



地産地消 地元の食材を選びましょう

- 新鮮
- 安心
- 地域の活性化
- 環境負荷が低い



・遠くから食材を運ぶためには、沢山のエネルギーがかかり、また温室効果ガスも排出されます。

・静岡にはおいしい食材がいっぱい。食材選びの際は、静岡産かどうかチェックしてみましょう。

容器・包装のごみを減らしましょう

「4R」には優先順位があります。

- | | | |
|---------|-------|----------|
| Refuse | リフューズ | 「断る」 |
| Reduce | リデュース | 「減らす」 |
| Reuse | リユース | 「再利用する」 |
| Recycle | リサイクル | 「再資源化する」 |

料理のポイント

生ゴミを減らしましょう



- ・野菜の切り方に気をつけましょう。根菜の皮やキャベツやブロッコリーの芯など、できるだけ使ってごみを減らします。
- ・作りすぎない、翌日は料理のリフォームを考えると、食べ残さない工夫をしましょう。

エネルギーを上手に使いましょう

なべ底に合った火かげんにしよう



- ・「火かげん」を意識して調理をしましょう。
- ・湯沸しや煮物では、鍋のふたを忘れずに。
- ・鍋底の水滴はふきとってから火にかけます。

かたづけのポイント

洗い方を工夫しましょう

- ・水を汚さないようにしましょう。
- ・水や洗剤の使いすぎに注意しましょう。



ごみの捨て方を工夫しましょう



三角コーナーをやめて、「チラシのゴミ入れ」を利用すると、ゴミを減らすことができ、水が汚れにくくなります。

エコ・クッキングできれいな地球に

- 食べ物やエネルギーを大切に
 - ゴミを減らす
 - 水をきれいに、大切に
- そして…楽しく作って、おいしく食べよう



しゅん 旬カレンダー



いちねん なか しゅうかく こうりつ しゅん しょくざい く あ りょうり つく
一年の中でいちばんおいしく、たくさん収穫でき、エネルギーのよい「旬」の食材を組み合わせ、おいしい料理を作りましょう。

	魚 介	野 菜	果 物
1 月	カキ、ブリ、マナガツオ、アマダイ、ヒラメ、サケ、タラ、ワカサギ、イカ	春菊、カリフラワー、ほうれん草、大根、にんじん、小松菜、れんこん、山いも、芽キャベツ	オレンジ、きんかん、はっさく、キウイ
2 月	カニ、タコ、アンコウ、ナメタカレイ、白魚、ボラ、サヨリ、イトヨリ、イワシ、帆立貝、イカ	春菊、カリフラワー、ブロッコリー、京菜、小松菜、大根、わけぎ、カブ、ワサビ、大豆	はっさく、いよかん
3 月	タイ、ハマグリ、ワカサギ、ナメタカレイ、サワラ、サヨリ、コハダ、ニシン	アスパラガス、キャベツ、うど、からし菜、小松菜、春菊、あさつき、カブ、レタス、野草(カンゾウ、ヨモギ、ノビルなど)	はっさく、いよかん、さんぽうかん、いちご
4 月	アイ、アイナメ、サバ、タチウオ、サヨリ、メバル、ニシン、トビウオ、サザエ	玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、さやえんどう、たけのこ、ふき、からし菜、みつば、新じゃがいも、新ごぼう、ワラビ、ゼンマイ、木の芽、山うど	はっさく、いよかん、いちご、夏みかん
5 月	サワラ、アジ、カツオ、タイ、ハモ、カマス、タチウオ、イサキ、キス、カワハギ、タコ	えんどう、新玉ねぎ、アスパラガス、ふき、竹の子、新キャベツ、にら	夏みかん、いちご、木いちご
6 月	アユ、ハマチ、アナゴ、カマス、タチウオ、スズキ、ハモ、アイナメ、シタビラメ	さやえんどう、アスパラガス、じゃがいも、玉ねぎ、そら豆、ししとう、青じそ、さやいんげん	ビワ、いちご、サクランボ、梅、夏みかん、クワ、グミ
7 月	カマス、ハモ、タチウオ、シマアジ、スズキ、ウナギ、アユ、イワナ	きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、ピーマン、かぼちゃ、ししとう、おくら、つる菜、みょうが、エンサイ、モロヘイヤ、えだまめ、セロリ、にんじん	スイカ、サクランボ、桃、プラム、まくわうり
8 月	イワシ、アナゴ、ハモ、スズキ、クロダイ、アワビ	きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、ししとう、おくら、にがうり、えだまめ、いんげん、とうがん、白うり	桃、あんず、レモン、スイカ、ナシ、ブドウ
9 月	イカ、サバ、イワシ、モンゴウイカ、アジ	さつまいも、れんこん、えだまめ、なす、かぼちゃ、里いも、とうがん、新しょうが、ずいき	ブドウ、ナシ、ザクロ、いちじく、早生リンゴ、くり
10 月	サンマ、サバ、イワシ、ハゼ、アマダイ	れんこん、はくさい、さつまいも、大根、にんじん、里いも、落花生、きのこ	柿、くり、ナシ、リンゴ、ブドウ
11 月	サケ、カレイ、カワハギ、コチ、サンマ、カマス	大根、カリフラワー、さつまいも、はくさい、ほうれん草、ごぼう、カブ、春菊、長ねぎ	リンゴ、柿、ミカン、くり、ナシ
12 月	ヒラメ、ブリ、タラ、アンコウ、サワラ、カキ、フグ	カリフラワー、大根、はくさい、カブ、ほうれん草、ねぎ、れんこん、山いも、やつがしら	きんかん、リンゴ、ミカン、柿、レモン