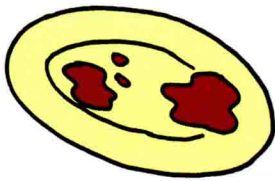


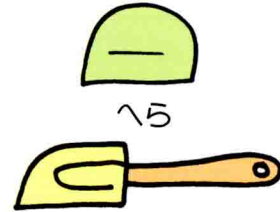
エコなクッキングのポイント(片付けるとき)



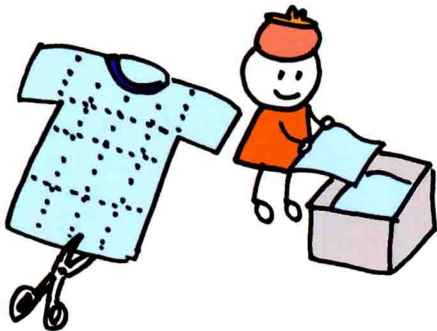
●おなべやおさらに残った油やたべものは
“つかいすて布”や“へら”で
ふいてから、じゅうそうすい重曹水で洗いましょう。



水を汚さない
ようにね



●つかいすて布
やぶ破れたシーツやシャツなどを
てのひらサイズに切って



●何回もせんたくして、くたびれた
もめんもめんの布は油をよくすってくれ
ます。



じゅうそう重曹はアルカリ性なので、油汚れさんせい(酸性)を
中和してきれいにするよ

●じゅうそうすい重曹水のつくりかた



カップに水200mlを入れ
じゅうそう重曹 5g (小さじ1ぱい)を溶かして
スプレーボトルに入れておくと
とても便利



じゅうそう※重曹はスーパーやドラッグストアで売っています

■ためしてみよう

おさらやおなべをふかないで
洗うのとふいてから洗うのでは、
かかる時間はどのくらいちが
うかな？

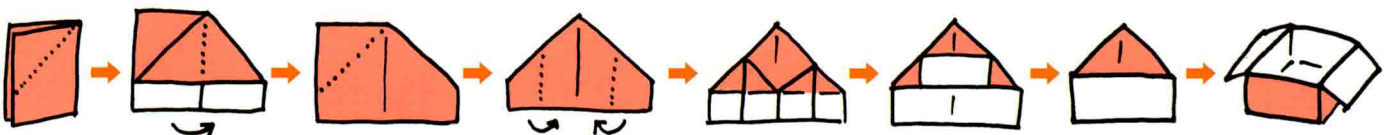
■つくってみよう

野菜くずなどを入れる箱を
チラシでつくれるよ。

●冷蔵庫のかんたんエコ



牛乳や野菜など、早く食べた方が
いいものは、買った日付をホワイト
ボードやじしゃくシートに書き込ん
でつけておくといいよ。



エコちゃんずのおすすめレシピ

春のメニュー

旬野菜のスパゲティ

♪材料

- ・スパゲティ 180g
- ・じゃがいも 中1こ
- ・きゃべつ 100g
- ・ブロッコリー 30g
- ・ハム 30g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・パルメザンチーズ 10g



旬の野菜を使い、同時料理



♪つくりかた

- ①じゃがいもは1.5cm角、きゃべつは3cm角、ブロッコリーは一口大に切り、ハムはせん切りにする。
- ②水1500ccに塩 大さじ1、じゃがいもをいれて火にかける。
- ③沸騰したらスパゲティをいれる。
- ④所定の時間の1分前にきゃべつ、ブロッコリーをいれる。
- ⑤茹で上がったら、皿にとり、オリーブ油、パルメザンチーズをかける。

夏のメニュー

トマトのスープ



♪材料

- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1個
- ・オクラ 2本
- ・とりスープ 2カップ
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・こしょう、ごま油



旬の野菜に変化をつけて

♪つくりかた

- ①トマト、玉ねぎは薄切りにし、オクラは小口切りにしておく。
- ②玉ねぎを炒め、トマトを入れ少し煮て、塩、こしょう、酒で調味。
- ③オクラを入れ、ごま油を少々あつす。
このほか千切りの人参やセロリの葉を刻んで入れてもおいしい。

ゴーヤのつくだ煮風



ゴーヤがたくさん取れたときに。
日持ちのする常備菜に

♪材料

- ・ゴーヤ 2本
- ・ちりめんじゃこ 5g
- ・かつお節 10g
- ・いりごま 15g
- ・さとう 15g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酢 大さじ4

♪つくりかた

- ①ゴーヤ(300g位)はたて半分に
してわたをとり5~8mmに切る。
- ②調味料全部を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③少し煮詰め加減になったらゴーヤ
をいれ、一煮立ちしたら、ちりめん
じゃこ、かつお節、煎りごまをいれ、
水分がなくなるまで煮る。



▲室内でも育ったみどりのカーテン

📖ゴーヤの一口メモ

ゴーヤにはビタミンA、Cが多くふくまれています。ビタミンCは通常熱に弱いのですが、ゴーヤのビタミンCは加熱してもこわれにくい特徴があります。苦み成分はモルデシンと呼ばれ、食欲増進と血糖値を下げる役割があります。

エコちゃんずのおすすめレシピ

秋のメニュー

■ きのこのパンキッシュ



♪材料

- ・サイドイッチ用食パン 8枚
- ・玉ねぎ 1こ
- ・ベーコン 120g
- ・マッシュルーム 6こ
- ・しめじ 1パック
- ・エリンギ 1パック
- ・バター 大2
- ・とろけるチーズ 100g
- ・A {
 - 卵 4こ
 - 牛乳 1カップ
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう・ナツメグ少々

♪つくりかた

- ①食パンは、耳をつけて4つに切る。玉ねぎはうす切り。ベーコンは1cm幅に、キノコはうす切りにする。
- ②フライパンにバター大さじ1をとがし、たまねぎ、ベーコンをいため、残りのバターをたして、きのこをいためる。塩、こしょうをする。
- ③ポウルにAをまぜておく。
- ④バター(分量外)をぬった耐熱容器にパンを並べ②をのせて、③を流しいれ、チーズをちらして180℃で20分(予熱なし)焼く。



季節のきのこ、少し硬くなったパンを利用

冬のメニュー

■ ライスグラタン



冷ごはんを使って、目先をかえておもてなしにも



♪材料 (2人分)

- ・冷やごはん 200g
- ・野菜 あわせて100g ぐらい
 - たまねぎ 1/4こ
 - しめじ 1/4袋
 - 小松菜 1株
- ・ツナ缶 1缶
- ・とろけるチーズ 50g
- ・牛乳 1と1/4カップ
- ・バター 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4

♪つくりかた

- ①玉ねぎはうす切り、しめじはほぐしておく。小松菜は2cmのざく切りにしておく。
- ②フライパンにバターをいれ、たまねぎをいため、しめじ、小松菜、シーチキンを加えて、冷ごはん、牛乳をいれ、煮たてる。
- ③耐熱容器に入れて、上にとろけるチーズをのせ、トースターで上にこげ目がつくまで焼く。



■ ひじきごはん



乾物も戻さずに使う。鍋でごはんを炊いても簡単でおいしい



♪材料 (2人分)

- ・米 1合
- ・水 1カップ
- ・日本酒 大さじ1
- ・芽ひじき 大さじ1
- ・梅干 1こ
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・いりごま 大さじ1/2

♪つくりかた

- ①お米は洗って、30分間水につけておく。
- ②いりごま以外の材料を鍋の米の上におき、中火にかけ煮立ったら弱火にして10分。
- ③最後強火にして10数えたら火を止める。
- ④15分ほど蒸らし、梅干をつぶし、ごまを手でひねりながら入れて混ぜる。

エコちゃんずのおすすめレシピ

野菜を使い切りましょう

■ 大根のソテー



旬の野菜を使い、同時料理

♪材料

- ・大根 1本
- ・だし昆布 10cm

♪つくりかた

- ①大根は3cmの厚さの輪切りにする。
- ②輪切りにした大根の皮をむく。皮はせん切りにしてきんぴらに。
- ③鍋に昆布をしき、大根を入れて煮る。沸騰してから5、6分で火から下ろし、バスタオルなどで包んで余熱で柔らかく煮る。冷めてもまだ硬い場合はまた火にかけて柔らかくなるまでを繰り返す。
- ④熱々をふるふき大根としていただく。
- ⑤残りはバターでソテーし、洋風の付け合せに。しょうゆ少々をかけたり、炒めねぎをそえてもおいしい。

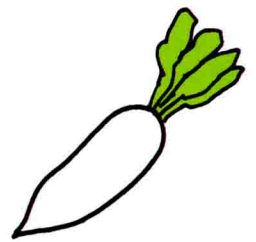
大根葉の使い方

◎大根菜そぼろ

大根葉(やわらかいところ)200gは、さっと湯通しして、細かく刻み、かたくしぼる。しょうが(梅干し大1個分)は、みじん切りにして、塩 小さじ1をいれる。これらを鍋でさらさらになるまで炒る。あたたかいごはんのふりかけや、おにぎりに。

◎大根の茎のきんぴら

葉をとった後の茎を斜めに細く刻み(片手一杯分)、油でいため、しょうゆ 大さじ1、砂糖 小さじ1をいれ、炒り煮する。



■ 炒めねぎ



青い部分もむだなくおいしく利用

♪材料

- ・長ねぎ 300g
(青いところばかりでもよい)
- ・赤とうがらし 1本
- ・にんにく 1かけ
- ・塩 小さじ1/4
- ・オイスターソース 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ4

♪つくりかた

- ①長ねぎは薄い小口切りに、赤とうがらしは小口切りに、にんにくはすりおろしておく。
- ②ねぎに油をまぶし、やや強めの中火で(たまにへうで混ぜながら)こんがりといためる。
- ③とうがらし、にんにくを加え、オイスターソース、塩を加える。ゆで野菜をあえたり、チャーハンやスープの風味付けに。

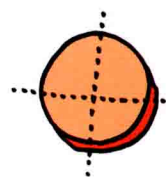
クッキングのヒント



1カップ=200cc



大さじ1=15cc
小さじ1=5cc



いちよう切り



小口切り



手軽に作れるおやつ

■ 韓国風お好み焼き

♪材料

- ・じゃがいも 大2こ
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・白菜キムチ 60g
- ・細ねぎ 1~2本
- ・豚肉うすぎり 1枚
- ・塩
- ・ごま油
- ・たれ（しょうゆ 大さじ1、酢 大さじ1/2、砂糖 小さじ1/4、すりおろしにんにく、ごま、トウガラシは少々）



いつも家にある材料で

♪つくりかた

- ①たれをつくる。
- ②じゃがいもはすりおろし、かたくり粉、塩少々をいれる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、お玉じゃくし1/2位を丸く、薄くひろげて焼く。
- ④まわりがすきとおってきたら、キムチ、ふた肉、ねぎをのせて、ひっくり返す。こんがり焼けたら、たれをつけて食べる。

■ アップルヨーグルトケーキ



♪材料

- ・たまご 3こ
- ・さとう 90g
- ・ヨーグルト 1カップ
- ・牛乳 1/2カップ
- ・サラダ油 1/4カップ
- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・りんご 1こ
- ・レーズン 25g



旬の果物をつかって

♪つくりかた

- ①薄力粉はふるっておく。りんごは皮つきのままいちよう切りにする。
- ②材料全部をボールに入れてまぜ、天板に流して180℃で30分焼く。フライパンやホットプレートで焼いてもよい。

■ 利休白玉のフルーツポンチ



♪材料

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・白玉粉 120g
- ・みつ（砂糖 大さじ4・水 1/2カップ）
：フルーツ缶のみつでもよい
- ・果物（りんご、みかん、キウイなど）
：あわせて2カップ



残った豆腐がおやつに変身

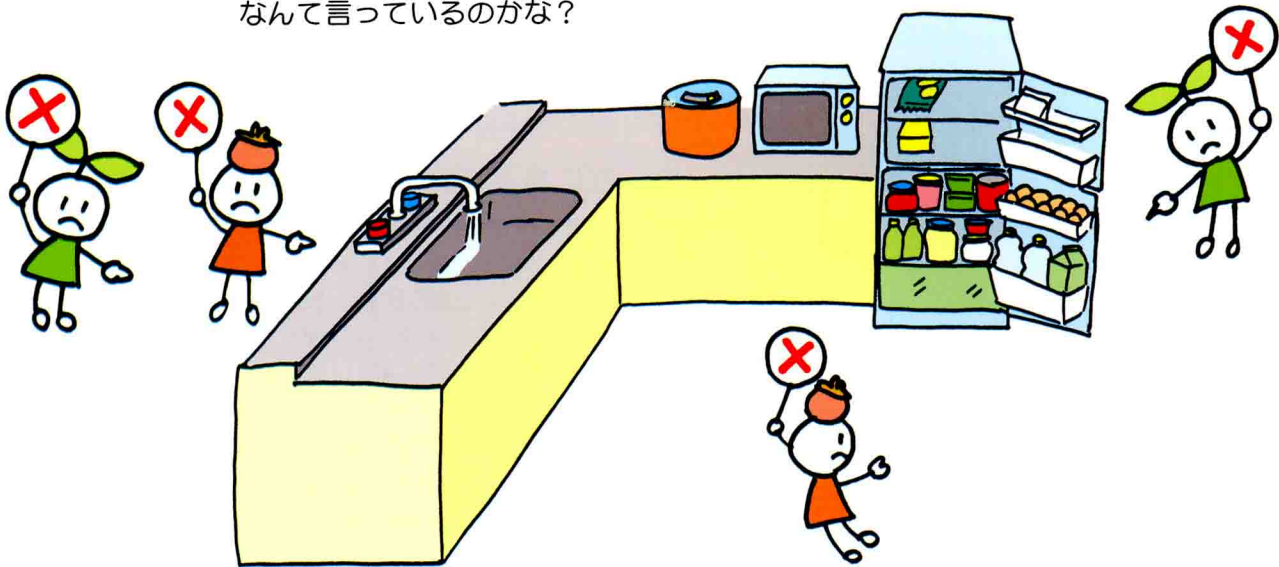
♪つくりかた

- ①とうふはフキンにくるんで、軽く水をきる。
- ②小鍋に砂糖、水を煮立たせて、みつを作り、冷ましておく。
- ③豆腐と白玉粉をよく練り合わせ、耳たぶくらいの固さにする。
- ④小さく丸めて沸騰した湯に次々と入れ、浮き上がってから1分ほどで引き上げ、水に取る。
- ⑤くだものを適当の大きさに切って白玉と一緒に器にいれ、みつを注ぐ。
- ⑥白玉団子にきな粉、小豆餡をかけたり、みたらし団子（たれはしょうゆ 大さじ1と1/3、さとう 大さじ4、片栗粉 大さじ1と1/3、水 100cc）、ぜんざいや味噌汁の種としてもおいしい。

暮らしの省エネ ～ 台所 ～

台所では？

毎日の生活のなかでは、いろいろなエネルギーが使われているね。
 どんなところで使われているか、見てみよう。
 おやっ、エコちゃんずがいろいろなところで何かいっているよ。
 なんて言っているのかな？



省エネのポイント

1. 冷蔵庫

- 周囲の壁から5センチはなす
- 中に入れるものは冷めてから入れる
- 冷蔵庫の中はすきまをあける
- 冷凍庫の中はぎっしり詰める
- 庫内の温度は冷蔵庫は約5℃、冷凍庫は約-19℃。季節に合わせて強弱を選ぶ

2. 電子レンジ

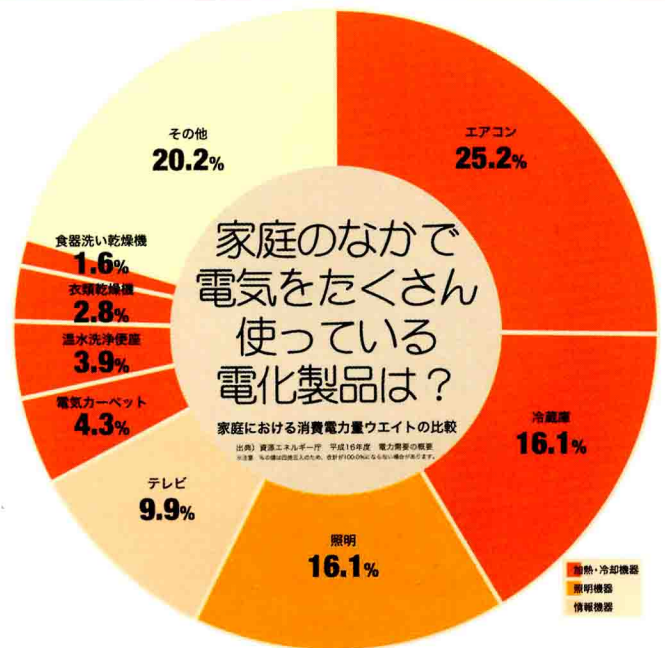
- 使わない時はプラグは抜く
- ラップでなく、繰り返し使えるふたを
- 野菜の下ごしらえなどに上手に使う

3. 水道

- 蛇口の水はサインペンの太さで十分

4. その他

- ジャーやポットの保温はやめる
- 残りごはんは小分けして冷凍保存



水を大切に使おう

川崎市が使う電気代のなかで、水道・下水道にかかるのは約40%。飲み水や下水を送ったり、処理するのもにたくさんの電力が使われているんだね。
 水を大切に使うことも大きな省エネになるよ。

暮らしの省エネ ～リビング～

リビングでは？



照明

- 電球形LEDランプは一般電球に比べると、約80%の省エネになるよ。



※廊下や階段、洗面所などに使われているダウンライト（60Wの一般電球等）をほぼ同じ明るさの電球形LEDランプに交換した場合。



一般電球 (60W形) 54W



電球形 LEDランプ (一般電球形約10W) 約10W

監修：「あかりの日」委員会

待機電力って知ってる？

- 待機電力とは、家電製品をコンセントにつないでおくだけで使われる電力のこと
- 家の中の全消費電力の約6%ぐらいが待機電力だよ
- 電源をもとから切っているか、身の回りをもう一度確かめてみよう
温水洗浄便座・パソコン・電気炊飯器・加湿器など

省エネのポイント

1.照明

- 必要のないところは、照明を消す
- 省エネ型の電球形蛍光灯、LED照明などにかえていく

2.エアコン

- 夏は28℃、冬は20℃を目安に
- 窓に断熱フィルムをはったり、夏は植物で「みどりのカーテン」をつくるカーテンを使うことで、冷房も暖房も効果が高まり省エネになる
- 扇風機と一緒に使い、空気をかきまぜる

3.テレビ

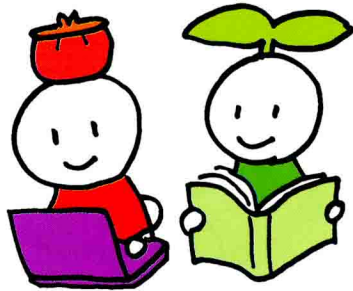
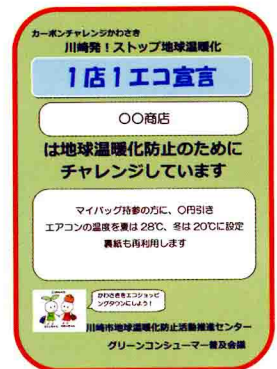
- 見る時だけつける
1日1時間消すと、年間CO₂削減量6.8kg、電気代で330円の節約（20インチ液晶テレビの場合）
- 画面を明るすぎないようにする
画面のほこりをとったり、音を大きくしなくても省エネになる

1店1エコ運動～川崎をエコショッピングタウンに

『1店1エコ運動』は、お店が、なにか1つ環境に良い取り組みをするというものです。

1店1エコ運動に参加しているお店は、どんな取り組みをするかを書いたプレートをはりだして、お客様にアピールしています。

ブレーメン通り商店街で始まり、川崎市内全区のお店に広がっています。



■エコなお店で買い物をしましょう

- 環境に良い取り組みをしているお店で買い物をすることが地球温暖化防止につながります。ちきゅうおんだんかぼうし
- エコなお店がふえると、環境にやさしい商品が買やすくなります。

■環境にやさしいお店の取り組みの例

- ・ばら売りや、はかり売り
- ・包装を少なくしている
- ・省エネ商品をすすめる
- ・フェアトレードの商品を売っている
- ・省エネをしている
- ・環境を守る取組のようすを公表している
- ・マイバッグをもってくる人にサービスあり
- ・冷房温度が低すぎないようにする
- ・商品の修理しゅうりをしている
- ・マイバッグを売っている
- ・レジ袋は有料にしている
- ・地元の野菜などを売っている
- ・リターナブルびん入りの商品を売っている
- ・牛乳パックや食品トレイを回収している
- ・省エネ商品をお客さんにすすめる
- ・クリーニングハンガーをリサイクルしている

■調べてみよう！

近所のお店は環境を守るために、どんなことをしていますか？



- ・八百屋やあやは？
- ・衣料品店いりょうひんてんは？
- ・酒屋は？
- ・そば屋は？
- ・美容院びよういんは？

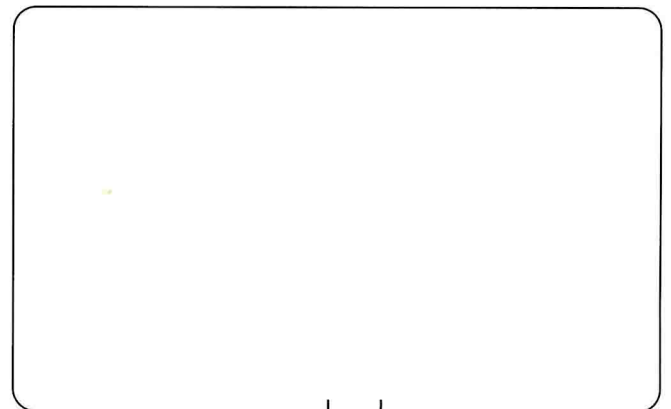
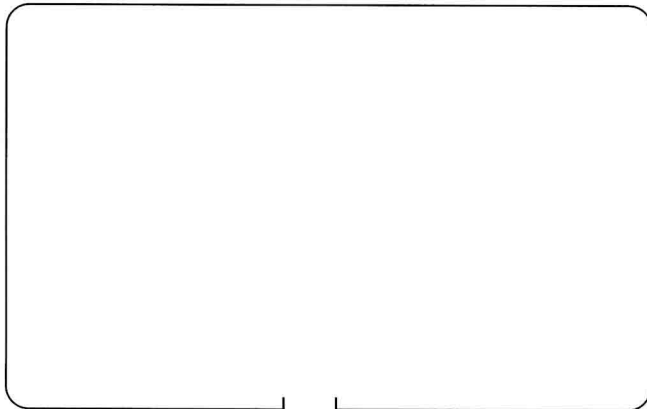
■もっと知りたいときは

グリーンコンシューマーグループのホームページ

<http://web-k.jp/green-consumer/1ten1eco.html>

おわりに

やってみたことや、これからやりたい「エコ」について書いてみよう。



■ インターネットでもっと調べてみよう

● 環境について

- ・川崎市公害研究所
- ・かわさき^{もら}宙と緑の科学館 サイエンスプリン

● 温暖化について

- ・かわさきエコ暮らし未来館
- ・ECO学習ライブラリー
- ・[JCCCA]全国地球温暖化防止活動推進センター
こどもプラザ
- ・川崎市地球温暖化防止活動推進センター

● グリーンコンシューマーについて

- ・グリーンコンシューマー研究会
買い物ガイド日用品・食料品
- ・フードマイレージキャンペーン
- ・みんなではじめよう エコ・クッキング
- ・我が家の環境大臣 エコファミリー

グリーンコンシューマーグループはこんな活動をしています

● グリーンコンシューマーの普及啓発

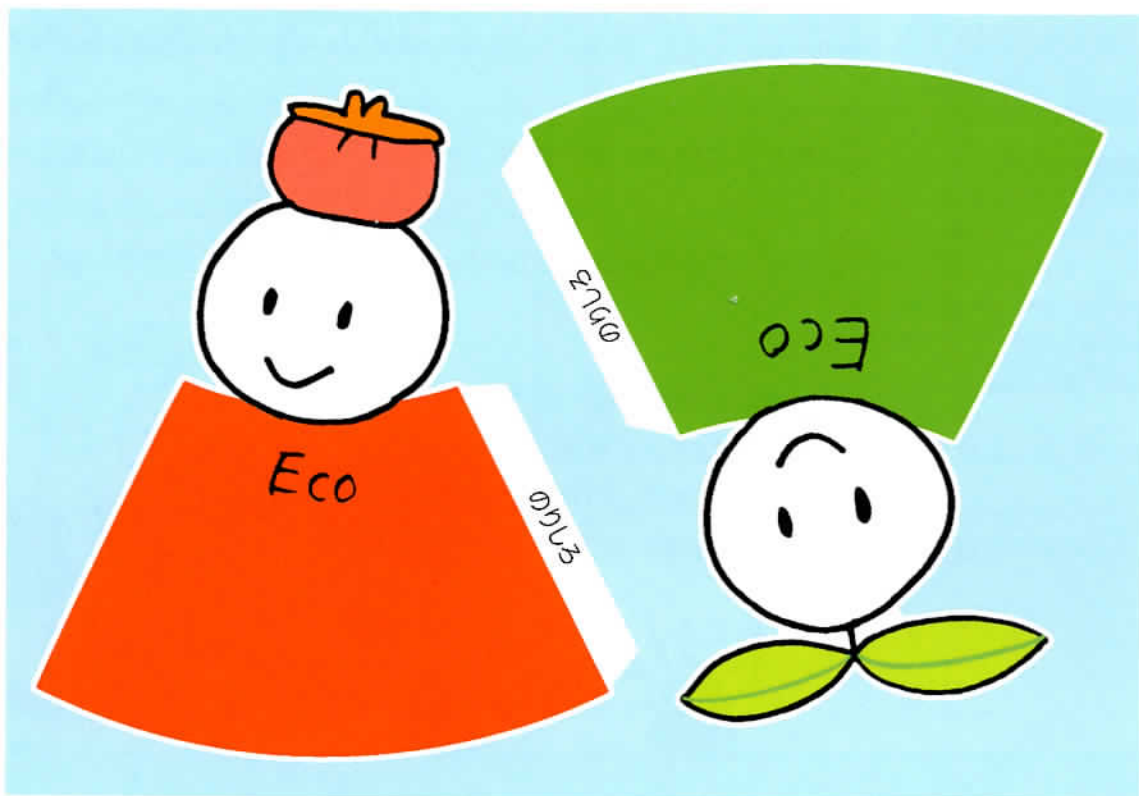
環境にやさしい買い物について学び、エコな調理を体験する
エコショッピング・クッキングの出前講座をしています。
ご希望の方はご連絡ください。

● 1店1エコをすすめています

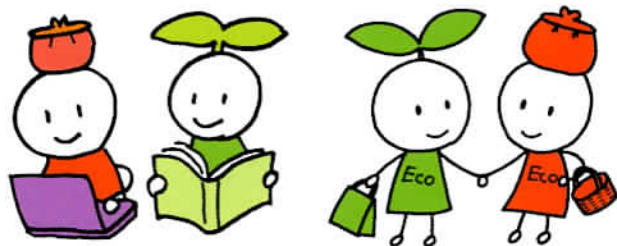
エコな取り組みをしているお店を川崎市内にたくさん増やしましょう。
取り組んでいるお店を知っている方は、ぜひ教えてください。

- 私たちは「グリーンコンシューマーになってSTOP! 地球温暖化」をめざして活動しています。





エコちゃんずの
指人形をつくって、
あそんでみよう!



るじいちゃんとのみいちゃんのエコショッピング・クッキングBOOK

2012年3月発行

川崎市地球温暖化防止活動推進センター

グリーンコンシューマーグループ

火曜～日曜 9:30～17:30

(休館日：月曜・市民館休館日)

〒213-0001 川崎市高津区溝口1-4-1

高津市民館内(ノクティ2 11階エレベーター前)

電話：044-813-1313 FAX：044-813-1350

メール：office@kwccca.com

<http://www.cckawasaki.jp/kwccca/>

■ グリーンコンシューマーグループ

石郷岡純 河野和子 繁田かおり 庄司佳子 鷹取順子 徳野千鶴子 中山育美 牧野紘之

イラスト：仁科りか

この冊子は、平成23年度かわさき市民公益活動助成金を受けて作成しました