

台所から エコが はじまる

台所で作られる料理には、だれかの、だれかに対する愛情が込められています。

その愛情を、地球にも向けてみませんか。それは、おいしく楽しい食卓につながります。そして、私たちの未来にも、つながっていきます。



地球とカラダに

やさしい 簡単クッキング



豆乳プリン

サラダのドレッシングをノンオイルにすれば、よりヘルシー！

エビフライ&タルタルソース

Recipe 1 ★ガッツリメニューもオイルカットでカロリーオフ

エビフライ&タルタルソース (4人分)

エビフライ

- ・エビ………8尾
- ・お酒、塩………適量
- ・薄力粉………適量
- ・溶き卵………1個分
- ・パン粉………40g程度

- ①オーブンを190℃に温めておく。
- ②パン粉をキツネ色になるまで炒る。
- ③水気をきったエビは、背わたを取り、腹に数カ所切れ目を入れ、お酒と塩をふる。
- ④エビに小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶしてオーブンで約20分焼く。

タルタルソース

- ・絹豆腐………半丁(150g)
- ・植物油、酢………各大さじ1
- ・白味噌、白練りゴマ、粒マスタード、レモン汁………各小さじ1
- ・塩………小さじ1/2
- ・玉ねぎ、ピクルス………適量
- ・ゆで卵………1個

- ①絹豆腐は水気をきっておく。
- ②Aの材料をミキサーで混ぜる。
- ③玉ねぎは塩をまぶしてもみ、水分を絞る。
- ④玉ねぎとピクルス、ゆで卵をつぶしてまぜ、Aを加える。

Recipe 2 ★少ない道具で作り洗い物を少なく！しかも、豆乳で作るので低カロリー♪

豆乳プリン (4人分)

- ・豆乳………500ml
- ・卵………2個
- ・三温糖………大さじ4
- ・黒蜜………適量

- ①卵と砂糖を泡立て器でこするように混ぜる。
- ②豆乳を加え混ぜ、ざるでこし、器に流しラップをかける。

- ③鍋にふきんをしき、容器を並べ、1.5cm位の高さまで水を張る。
- ④鍋のふたをし強火にかけ、湯気が出てきたら弱火にし5分加熱。火を止めふたは取らずに15分程度放置する。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、黒蜜をかける。

ヘルシー料理＝エコ料理

余分な油や調味料をカットした料理は、ヘルシーなだけでなく、エコにもつながります。なぜなら、少しの油などでも、自然界に流れ出れば、水環境に与える影響は大きく、生活排水として処理するにしても、たくさんの手間がかかるからです。また、食器の汚れを落とす洗剤にしても同様です。さあ、台所からのヘルシー&エコに、Let's Try!

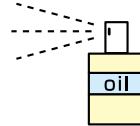
台所で見つけるエコ

私たちが使った水のゆくえを、想像してみましよう。そこにある、川や海の自然の営みを。環境のために私たちにできることは、実はとても簡単なこと。みなさんもきっと、台所で見つけられるはずですよ。

Step1 料理をするときに ♪

レシピでも紹介しましたが、オーブンの活用など調理法を工夫すれば、使う油を減らすことができます。

また、炒め物をするときなどに、油を使いすぎないようにするために、オイルスプレーが便利です。少量ずつ使え、ムラなく吹き付けることができます。

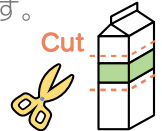


Step2 片づけるときに ♪

お皿についた汚れは、洗う前にふき取りましよう。水を汚さないだけでなく、使う水や洗剤も少なくて済みます。

汚れをふき取るために、古布をカットしたのを使ってみてはいかがでしょうか。

牛乳パックをカード状に切ったものでかきとれば、カレーなどを食べたお皿の汚れも、簡単に取ることができます。



Step3 捨てる前に ♪

揚げものに使った油は、市販の凝固剤ぎょうこざいで固めたり、新聞紙に吸わせるなどの処理をし、直接下水道に流さないようにましよう。

また、少し多めの凝固剤で油を固め、たこ糸を芯にすれば、手づくりキャンドルのできあがり☆



(油の香りが気になる場合は
屋外でご使用ください。)



意外と知らない、水の知恵。 Vol.2 透明感のあるアイ스티ーの作り方 ✨



紅茶を冷蔵庫で冷やしていたら、まるでミルクティーのように白くにごってしまった…という経験はありませんか？それは、紅茶の主成分であるタンニンとカフェインが結合し、ゆっくり冷やされるうちに結晶化したものが白く見えるためです。

そこで！ そのにごりを防ぐために

- ①ダーズリン、アールグレイ、キャンディーなどのタンニンの少ない茶葉を選ぶ
 - ②冷やす前に加糖する（砂糖の結晶が、タンニンとカフェインの結合を防止）
 - ③たくさんの氷で一気に冷やす（水を半分の量にし、2倍の濃さのホットティーを使う）
- きれいな琥珀色のアイスティーは、見た目にもおいしいそうなものです。

みなさんもぜひ、お試しください☆