

エコクッキングの伝道師 参上〜!



3月4日

講義編

省エネが台言葉のように飛び交うこの頃、メディアはこぞって、ガスや電気の省エネを唱えています。さて、それだけが省エネ? そもそも省エネとは、同じ社会的・経済的効果をより少ないエネルギーで得られるようにすること。つまり私たちの毎日の食事から見ててくることが沢山あるのです。佐藤さんの話は主婦の視点から見た省エネ効果について、次の5つのことをチェックしてみよう、ということから始まりました。

まず①として…水の必要量からみてみましょう。1日の水分摂取量は1人2.5。この飲料としての水に加え、お手洗い、洗面、洗濯に始まる一日の生活水も加わります。佐藤家では1人1日186.4の水を使用。1人約37.8円だそうです。この37.8円は安いが高いか…。ペットボトル1本買つと100円前後。そう考えるとまずは、自らを省エネにすることが必要!というお話に納得!! また、直接使う目に見える水の他に、輸入品などに伴うヴァーチャルウォーターがあることも改めて気づかされました。

その他に、②生活用品から ③食料品から ④容器包材から、そして⑤日常のゴミから省エネの目で見ると、私たちが作りだしている無駄のなんと多いこと!

生ごみの55%を占めるのは果物の皮や野菜の芯などですが、素の知れたものを購入することにより、安全性が確認でき、皮や根も食べることで廃棄する部分が減ります。

また生ごみにはご飯粒が5.4%、茶がらが3%も。佐藤さん曰く「昔はご飯を食べた後のお茶碗をお茶ですすぎ洗ったもので、米はひと粒も捨てることがなかった」と。

茶がらの話題になったところで、講座の始まる前に佐藤さんが用意した「水出し茶」が参加者に振る舞われました。ちょうど喉が潤いたところでもとても美味しいお茶でした。お湯を沸かさず水で出したお茶。これも省エネですね。

そして私たちにサプライズ!! お茶と一緒に菓物を炒ったものが小鉢に盛られて回ってきました。佐藤さんは「これは茶がらです。食べてみて♪」「え? 茶がら? ほんとに食べられるの?」怪訝な様子でひと口食べた皆さん、口々に「美味しい!!」

もちろん無農薬の茶葉を使用したのですが、この茶がらはほんのひと手間かけるだけでもさらに美味しい酒の肴やご飯の箸休めになるらしいのです。次回、料理実習で実際に作ってみるとのこと。楽しみです。



3月11日

実習編

無駄なしクッキング 《丸ごと食べる！》



省エネクッキング、2回目は
実習編です。国分寺の地場野菜
や有機無農薬栽培の緑茶、お米などがテーブル
の上にいっぱい用意されました。

メニューは「蒸し野菜」「茶がらとじゃこのふりかけ」そしてご飯とスープ。蒸し野菜は焦げつき防止のため、鍋の底に大きめの短冊に切った大根やキャベツの芯を入れ、その上にざくざく切ったさまざまな野菜とバラ肉を重ねて入れて、水をカップ一杯だけ注ぎ、火にかけます。てきばきと調理する参加者のみなさん。各調理台を回りながら、佐藤さんの口からは次々とエコクッキングの知恵が披露されます。



* 無洗米じゃなくても、最近のお米は精米技術がよくなっているのであまり糠がついていません。さっと研ぐだけでOKよ。

* お米は炊飯器よりもお鍋で炊いた方がおいしくて早い！
かなり省エネになります。

* キャベツの外葉を、傷んでもいないのに捨ててしまう人が多いよネ。今日はほうれん草の根、ブロッコリーの芯、キャベツの外葉、カブの葉も葉元も…全部入れて蒸しますよ！
意外なおいしさにびっくりするわよ～。

* カブ、大根、ニンジンの皮も剥かなくてOK。最近の野菜は皮がやわらかいものね。

* ジャガイモや里芋はさすがに皮を剥くけれど、前日とか半日前とかに洗って、乾いてから皮を剥く…など、ちょっとしたことを習慣づけましょう。濡れたごみがぐんと減ります。

* この蒸し料理は、どんな野菜でもできます。味をつけないので、いっぱい作って小分けにし、いろんなものに応用しましょう。そのままポン酢で食べるもよし。ラーメンに乗せる、シチューやカレーの具にする、焼きそばに入れる…。

* こういう料理はエネルギーの節約やごみ減らしになるだけでなく、主婦の時間の省エネになるよね。できた時間は買い物したり、遊んだりしてね！

さて最後に話題の「茶がらのふりかけ」の作り方を紹介します。

《用意するもの：茶がら(よく絞る)、じゃこ、鰹節》

- 1 鍋で茶がらをカラ炒りする。 2 じゃこも入れてさらに炒る。
- 3 酒、みりん、しょうゆ(各同量)で味付けし、
好みで…山椒、七味、すりごまなどを振る。

まとめ：ごみ・環境ビジョン 21 理事 堀川まゆみ、井上真紀子