

エコなクッキングで夏野菜ピザをつくろう

講師：新城智恵子さん しんぼりちえこさん しんぼりファーム・神奈川県かながわけんふるさとの生活技術指導士せいかつぎじゆつしどうし

☆ポイント！むだのない食材しょくざいのつかい方かたや調理時ちようりじの省エネしょうの工夫くふうをまなびます



メニュー

- ◆ 地場の野菜じば やさいを使った夏野菜つかったなつやさいのナンピザ
- ◆ キュウリの中華スープちゅうか
- ◆ ヨーグルトムース

エコな調理をしよう！

毎日つかうガスや電気、水道などの使い方に注意すればとてもエコ。省エネをすることで、温暖化(地球が熱くなっていること)を防ぐことになるよ。

毎日することだから、小さなことからチャレンジしよう！

- ① やさいなどを洗うときは、えんぴつの太さの水で十分です。ムダのない使い方をしよう。
- ② やさいの皮をむくときは、できたらピーラーを使ってむくと、ムダがすくなくなるよ。
- ③ やさいを切るときは、食べられる部分もすてないよ
うにね。たとえば、ナスのへたを切るときに、切りすぎないように注意しよう。
- ④ なべを火にかけるときは、なべぞこに火が当たるくらいの強さにしよう。火がはみださないようにね。
- ⑤ つかった皿を洗う前に、紙や布で汚れをふいてから洗うと、少ない洗剤であらうことができるよ。

※プラス情報

旬の食材を選んで使うだけで、エコです。

旬の野菜は、ハウス栽培などの余分なエネルギーを使わなくても育ちます。近くの農地でとれた野菜がすぐに手に入ります。こちらも運送費がかからないので、とてもエコ！

さらに、旬の時期は栄養もたっぷりでおいしく、夏の地面から上に育つ野菜は体を冷やす効果も期待できますし、冬の地面より下で育つ野菜は体を温めます。

そして、何より安い！

うれしいことづくしです。