



エコで楽々 クッキング



レシピ集



このレシピ集でご紹介する
「エコで楽々クッキング」とは…



調理が簡単！

毎日作る料理ですから、“かしこい手抜き”がいいですね。
その方法とは、保温調理やお鍋一つで調理をすることで、
電気やガスの節約にもつながりますよ。



地元産や旬なものを食べる！

食料を運ぶためにはエネルギーが必要で、二酸化炭素(CO₂)も出されます。遠ければ遠いほど、量が多ければ多いほど、エネルギーが必要ですしCO₂もたくさん排出されるので、できるだけ地元の食材を使用したいですね。



エコのために我慢しない！

エコのためだからといって、ちゃんと煮えていなかったり、無理に骨や芯まで食べる…といったものではありません。また、特殊な調理器具を用いたり、面倒なものでもありません。



レシピの中の「保温調理カバー」は、“厚手のバスタオル”で代用することが出来ます。



掲載しているレシピは、「エコ楽レシピコンテスト」にご応募いただいた作品の中から、選ばせていただきました。



もくじ



料理監修

小笠原 登志子

(札幌ベルエポック製菓調理専門学校副校長、料理研究家)

2 エコで楽々クッキングのすすめ

4 レシピ① 大根と鮭ときこのチーズスープ

5 レシピ② キャベツが主役のもりもり和風マカロニサラダ

6 レシピ③ からだぽかぽか大根煮

7 レシピ④ チリコンカン

8 レシピ⑤ 豚スペアリブのマーマレード煮

9 レシピ⑥ 鶏手羽元のお酢煮

10 レシピ⑦ 黒豆甘煮

11 レシピ⑧ 簡単鶏レバーと砂肝の甘辛煮

12 レシピ⑨ 柔らかレンジフラン

13 レシピ⑩ シャキシャキじゃがいも梅サラダ



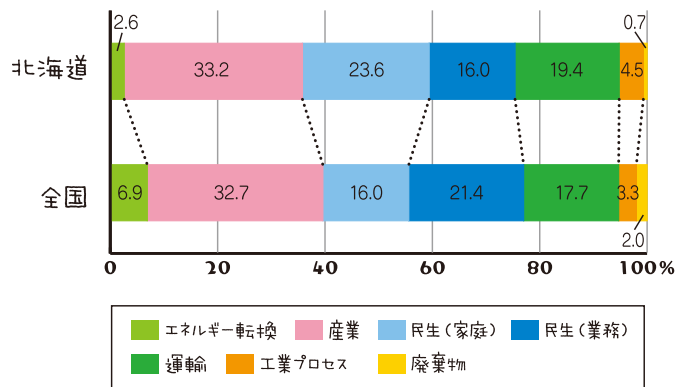
エコで楽々クッキングのすすめ

家庭の省エネをキッチンから

北海道の一人当たりの温室効果ガス排出量は、13.4t-CO₂/人で、全国(10.5t-CO₂/人)の約 1.3 倍となっています。また、排出量の割合を全国と北海道で比較すると、「民生(家庭)部門」が高い傾向にあります。

キッチンで使う家電(冷蔵庫、電子レンジ、電気炊飯器、食器洗い乾燥機、電気ポット)の消費電力は、26%にも及びます。

電力は、電気炊飯器、電気ポットの保温をやめると4~6%削減でき、保温調理でご飯を炊くと4~5%削減できます。さらに、保温調理でご飯を炊くとご飯が焦げつかないので、食器洗いが楽ちんです。



北海道と全国の部門別二酸化炭素排出量の構成比(2012(H24)年度)

(出典:2012年度の温室効果ガス排出量について/北海道環境生活部環境局地球温暖化対策室)

(参考文献:北海道経済産業局「実践!おうちで省エネ」、資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底 ガイド」から試算)



エコで楽々クッキングのすすめ

“フードマイレージ”を減らそう!

フードマイレージとは、「食べ物」の運ばれてきた量とその距離を把握することを目的とした考え方で、計算方法は、輸送量(重さ)と距離を掛け合わせた $t \cdot km$ (トン・キロメートル)で表されます。

この $t \cdot km$ にトラックなどの輸送手段によるCO₂排出量(例:トラックの場合146g/ $t \cdot km$)を掛け合わせるにより、「食べ物」を運ぶ際に排出される二酸化炭素(CO₂)の量を知ることができます。

CO₂の排出量は輸送手段によって異なるものの、単純に考えると、

一般的に産地の距離とCO₂の関係は

(産地が)遠い:近い = (CO₂が)多:少

ということになります。



そして、日本のフード・マイレージは、韓国やアメリカの3倍以上と言われています。

一方、旬の食材はおいしさが違いますから、“地元の食べ物”を食べ続けることは、体にも環境にもいいことになります。

(参考文献:中田哲也「フードマイレージ」(2007年、日本評論社))





🌸「大根と鮭ときのこのチーズスープ」

材料(4人分)

- 塩鮭・・・2切れ
- 大根・・・1/3本
- しいたけ(大きめ)・・・3枚
- 昆布・・・3cm角くらい
- クリームチーズ・・・50g
- 塩こしょう・・・各少々



recipe

作り方

- ①材料は早めに冷蔵庫から出して室温にしておく。
- ②塩鮭、大根、しいたけは、すべて一口大に切る。
- ③大根としいたけを圧力鍋で火少め、ひたひたになるくらいの氷を入れ、昆布を一番底へ入れ込み、塩鮭を乗せ、フタをして5分加圧する。
- ④火を止めた後、鍋内の圧力が下がるまで放置する。
- ⑤スープを少量おたまにとり出し、クリームチーズを溶かして鍋に戻し、塩こしょうで味を調える。



point!

圧力鍋で火少め、「鍋内の圧力が下がるまで放置」するところが、エコなポイントです。
クリームチーズの溶け具合がたまりません。

エコで楽々クッキング



🌸「キャベツが主役のもりもり和風マカロニサラダ」

材料(4人分)

- キャベツ・・・4枚(約300g)
- マカロニ・・・80g
- 卵・・・2個
- マヨネーズ・・・大さじ3
- すし酢・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・適量
- 醤油・・・適量
- かつお節・・・適量



recipe

作り方

- ①キャベツは千切りにし、ラップをしてレンジ(500W)で3分加熱し、塩をふりかけます。
- ②ゆで卵とマカロニを同時につくる。水から卵2個を入れ、沸騰したら塩とマカロニを入れ、再度沸騰したら1分加熱してフタをして火を止める。卵は茹で加減をみて取り出し、マカロニはそのまま茹でかかるまで放置し、ザルにあげ冷めます。
- ③キャベツが冷めたら、氷が出なくなるまでしっかり絞る。
- ④全ての材料が冷めたらマヨネーズとすし酢、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、かつお節をかけ醤油を一滴たらしてできあがり。



point!

冬キャベツを美味しくサラダでいただきます！加熱することで「量」が減ってたくさん食べられます。マヨネーズが苦手な方は、オリーブオイルやごま油などでアレンジしてみてください。

エコで楽々クッキング



「からだぼかぼか大根煮」

材料(4人分)

- 大根・・・1/3本
- 昆布・・・適量
- しょうが・・・適量
- 長ねぎ・・・少々
- 醤油・・・大さじ2杯
- 水・・・適量



作り方

- ① 大根は2～3cmに輪切りし、皮をむき、面取りし、両面に十字の切れ込みを入れる。昆布は食べやすい大きさに切る。しょうがは、輪切りにする。
- ② 鍋に大根と昆布と隠れるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら5分程煮て火を止め、しょうがを入れて保温調理カバーで包み一晩おく。
- ③ 翌日、醤油を加え弱火で15分程煮る。
- ④ ねぎの白いところを細切りにし、水に放しシャキッとさせる。
- ⑤ 器に盛り、水を切った白髪ねぎをのせてできあがり。



point!

保温調理により、硬い大根を柔らかく煮ることができます。醤油だけで味つけしたとは思えない、まるやかなつゆごといただけます。しょうがで、体もポカポカ。やあらかく煮えた大根とアクセントに乗せたシャキシャキの白髪ねぎの歯触りが楽しめます。

エコで楽々クッキング



「チリコンカン」

材料(4人分)

○豆類(大豆100g、乾燥グリーンピース50g、小豆の水煮50g)

…あわせて200g位

○大豆の煮汁…100cc

○合挽き肉…150g

○玉ねぎ…1個

○人参…1/2個

○ニンニク…1片

○トマト水煮缶…200g

○パセリのみじん切り…少々

調味料

○チリパウダー
○クミンシード

…各小さじ1杯

○トマトケチャップ

○ウスターソース

…各小さじ1杯

○ローリエ…1枚

○コンソメキューブ

…1個

○塩…適量

recipe

作り方

- ①大豆、乾燥グリーンピースは洗い、水に一晩浸してそれぞれ固めに茹で、小豆は洗って固めに茹でる。豆の鍋は火を止めて保温調理カバーで包み冷ます。
- ②玉ねぎ、人参を粗みじんに切る。ニンニクはすりおろす。
- ③鍋にひき肉を入れ火少め、色が変わったら②を加えてさらに火少め。大豆の煮汁・トマト水煮・コンソメキューブを加え、フタをせずに中火で10分煮る。
- ④豆類と調味料Aを加え、弱火で15分位、煮汁が半分以下になるまで煮る。
- ⑤味を見て、塩を適宜加えて火を止め、フタをして鍋を保温調理カバーで包み冷ます。
- ⑥皿に盛り付け、パセリのみじん切りをそえる。

*豆はあらかじめ煮て、煮汁ごと冷蔵・冷凍保存しておくと便利。



point!

保温調理カバーを使って、手間のかかる煮豆も比較的短時間で煮ることができ、煮崩れずホックリと仕上がります。また、煮込み料理の味がグッと深まります。

エコで楽々クッキング



🌸「豚スペアリブのマーマレード煮」

材料(4人分)

- 豚のスペアリブ・・・400g
- ニンニク・・・1かけ
- 水・・・150cc
- オリーブオイル・・・適量
- レモン・・・適量

調味料

- 酒・・・大さじ3
- 醤油・・・大さじ3
- マーマレード・・・大さじ3

recipe

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、熱したところにスペアリブとニンニクのうすせりを入れて軽く火少める。
- ② 水と他の調味料を入れ、中火でアクを取りながら10分くらい煮る。
- ③ 鍋を保温調理カバーで包んで約20分間そのまま待つ。
- ④ 保温調理カバーを取って、汁が少なくなり、照りが出るまで弱火で煮る。
- ⑤ できあがったらお皿に盛りレモンをそえる。



point!

保温調理カバーを使うエコクッキング®でお肉が柔らかくなります。

エコで楽々クッキング



✿「鶏手羽元のお酢煮」

材料(4人分)

- 鶏手羽元・・・600g(8本位)
- 酒・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ3
- しょうがスライス・・・約20g
- ニンニク・・・1片
- 砂糖・・・大さじ3
- 水・・・200cc
- 酢・・・90cc
- ブロッコリー・・・適量



recipe ⑥

作り方

- ① 鍋にさっと洗った鶏肉と調味料、水を入れ中火で15分くらい煮る。
- ② 鶏肉は中に火が通るまで煮る。
- ③ 火を止めて、鍋を保温調理カバーで包んで、そのまま15分くらい待つ。
- ④ ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ⑤ 熱々の鶏肉をお皿に盛ってブロッコリーをそえてできあがり。



point!

保温調理カバーを使うエコクッキングと、お酢の効果で肉がぐっつと柔らかくなります。

エコで楽々クッキング



「黒豆甘煮」

材料(4人分)

- 黒豆・・・200g
- 砂糖・・・200g
- 醤油・・・大さじ1と2/3
- 炭酸水・・・500cc
- 水・・・1000cc
- *あれば、鉄玉(錆び釘でも可)

recipe ①

作り方

- ① 黒豆を軽く洗い、鍋に水を入れ中火で煮る。沸いてきたら、砂糖大さじ2杯・醤油大さじ1杯・炭酸水と鉄玉を入れて、煮立たせないように弱火で5分煮る。火を消して鍋を保温調理カバーで包んで冷まし、そのまま一晩置く。
- ② 翌日、中火にかけ、少し煮立たせてアクが出たら取る。紙の落とし布タをして、フタはせず、弱火で20～30分煮る。
- ③ 豆が少し柔らかくなったら、砂糖180gを3回に分けて入れる。この時「一度砂糖を入れて10分煮て、火を止めて、保温調理カバーで包んで15分冷ます」を3回繰り返す。最後は、保温調理カバーで包んだまま一晩置く。
- ④ 翌日、鉄玉などを取り除き、中火に掛け、醤油大さじ2/3杯を入れ3分位煮る。火を止めて、保温調理カバーで包んで冷ます。



point!

味付けを3回に分け、その都度、保温調理カバーでゆっくりと保温することで、柔らかく、シワのない、艶やかな黒豆甘煮を作ることができます。

エコで楽々クッキング



「簡単鶏レバーと砂肝の甘辛煮」

材料(4人分)

○鶏レバー・・・250g

○砂肝・・・200g

*それ以外の部位でもOKです。

調味料

○にんにく・・・1片

○しょうがのみじん切り・・・大さじ3

○醤油・みりん・酒・砂糖・・・各50cc

○鷹のつめ・・・1本

○小ねぎ・・・適量

recipe

作り方

- ①レバーと砂肝は汚れを取り除き、水で洗い血抜きする。臭みが気になる方は、さらに牛乳に20分ほどつけて水洗いする。
 - ②圧力鍋に材料と調味料を入れ、ひたひたになるくらいの水を入れる。
 - ③フタをして強火で加熱。鍋のおもりが熱いよくゆれたら弱火で1分加熱し、火を止めて荒熱が取れたら完成。
 - ④食べやすい大きさに切って小ねぎをちらし器に盛り付ける。
 - ⑤お好みで、山しょう、七味、和からしを添えていただきます。
- *味付けはお好みで調整してください。



point!

煮るだけの手軽さで、本格的な味。レバーや砂肝が苦手な方も癖がないので美味しく食べられます。ご飯にもお酒のお供にもおすすめの一品です。

エコで楽々クッキング



「柔らかレンジフラン」

材料(4人分)

- 甘塩鮭・・・1切れ
- 長芋・・・4cm
- ベーコン・・・1枚
- 卵・・・1個
- スライスチーズ・・・2枚
- ニラ・・・4本
- 牛乳・・・150cc
- 塩・・・適量
- しょう油・・・少々
- 酒・・・大さじ1

recipe

作り方

- ① 鮭は骨を取り、1cmにカット、長芋は5mmの半月切り、ベーコンも1cmにカットする。
- ② 耐熱容器に入れて、軽く塩・しょう油、酒をふりかけてラップをして500Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、といてから牛乳、塩小さじ1/3、しょう油を加えて混ぜる。
- ④ ②にちぎったスライスチーズと3cmにカットしたニラを加え、③を流し入れる。
- ⑤ ④にラップをして500Wのレンジで4～4分半加熱する。横にして生地が流れないようにそのままレンジの中で5分蒸らしてできあがり。



point!

耐熱容器だけで、加熱調理します。最後は余熱で蒸して柔らかく仕上げます。
北海道のおいしい鮭、長芋、乳製品、野菜を使ったエコ料理です。

エコで楽々クッキング



✿「シャキシャキじゃがいも梅サラダ」

材料(4人分)

- じゃがいも・・・2～3個 *マクインがおいしい
- 塩・・・少々
- 水菜などの青菜・・・1/2袋

調味料

- 梅干し・・・2個

①

- 石臼糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1と1/2
- オリーブオイル・・・大さじ1と1/2
(サラダ油でも可)



recipe

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにし氷にさらす。ざるにあげ水気をきっておく。水菜は洗って食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れ①のじゃがいもを入れる。沸騰しない程度で2分茹で冷水にとってからざるにあげる。
- ③ 梅干は種をとって細かくし、調味料①を加えてよくなじませ、茹でたじゃがいも、水菜を混ぜてできあがり。



point!

北海道のおいしいじゃがいもでつくります。あと1品ほしいとき、じゃがいも料理に飽きたときにおすすめです。エコなポイントは、2分の茹で時間! 冷水にとってシャキシャキの食感になります。水菜以外でもきゅうりやかいわれ大根、豆苗など食材をかえてお試しください。

エコで楽々クッキング



【発行】NPO法人 北海道ふるさと回帰支援センター(札幌市)

NPO法人 旭川NPOサポートセンター(旭川市)

NPO法人 NPOサポートはこだて(函館市)

NPO法人 Bonos(釧路市)

NPO法人 耳をすませば(北見市)

【料理監修】小笠原 登志子(札幌ベルエポック製菓調理専門学校副校長、料理研究家)

【制作協力】宮森 芳子(北海道地球温暖化防止活動推進委員、エコ・クッキングナビゲーター)

【印刷デザイン】(株)クルーズ

(事務局)

NPO法人 北海道ふるさと回帰支援センター

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目 市民活動プラザ星園405号

TEL 011-211-0261 FAX 011-211-0271

Eメール info@furusato-kaiki.jp

URL <http://www.furusato-kaiki.jp/>

この事業は、二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金(地域における草の根活動支援事業)により行われています。