

今夏は、市内で気温40度を記録するなど、全国的に猛烈な暑さになりました。9月も残暑が続くため、熱中症だけでなく「夏バテ」にも注意しましょう。今月は、省エネに加え食品ロス削減につながる調理方法やレシピを紹介します。しっかり食べて、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。



デ カーボナイズーション(脱炭素) + エ コ + 活 動・生活

電子レンジを効果的に使おう

料理の下ごしらえや仕上げに電子レンジを使うことで、省エネにつながります。火を使う時間が減るため室温の上昇を防ぎ、野菜の型崩れや焦げを防止するなどのメリットもあります！

- 煮込み料理の野菜は電子レンジで温めてから鍋に入れる
→省エネ&時短になります
- 材料の中までしっかり火を通したい場合は、コンロで焦げ目をつけたあと、電子レンジへ

★野菜の下ごしらえをガスコンロから電子レンジに変えた場合の年間の省エネ効果(1日1回調理した場合の比較)

葉物野菜(ホウレンソウ、キャベツ)の場合



CO₂削減量12.2kg
年間およそ940円節約

根菜(ジャガイモ、サトイモ)の場合



CO₂削減量10.5kg
年間およそ860円節約

出典:資源エネルギー庁
ウェブサイト



食品ロスを減らす調理のこつ

食品ロスを含む「もえるごみ」の処理には、回収車両が排出するCO₂や焼却後の灰の埋め立てなどによる環境への負荷があります。大切な食べものを無駄なく食べ切り、環境や家計に優しい料理をしましょう！

- 食材を無駄なく使い切ろう
- 余った料理はリメイクしよう
→リメイクやアレンジレシピで、作り過ぎてしまった料理を食べ切りましょう

残暑を乗り切る エコレシピ紹介♪



調理時間5分の
省エネレシピ

ピーマンのまるごと焼き
だしがらのつけ

焼いたピーマンの上に、刻んで軽く
いった「だしがら」を盛り、しょうゆを
かけて完成！(浜松市エコレシピコン
テスト最優秀賞)

レシピ詳細



リメイク&
火を使わない



余った焼き魚を使った
冷やし汁ごはん

レシピ動画
(YouTube)

