

Tips11

コンロの使い方のひと工夫



火にかける前に水を拭き取ろう

鍋の底に水がついていると、その水を乾かすための余分なエネルギーが必要になります。



炎の大きさを目で確認しよう

鍋からはみ出した炎は、鍋に熱が伝わらないため無駄で危険です。

最も高温である先端の青い部分が、鍋の底にくるように調整しましょう。

炎の大きさを調整するだけで年間5.4kgのCO₂を削減することができます。(※)

※1日3回、水1L(20℃程度)を沸騰させるときに、強火から中火に変更した場合の比較

出典「資源エネルギー庁『家庭の省エネ百科』」



はみだしている



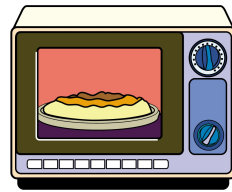
適切な炎(中火)

Tips12

電子レンジを上手に使おう

煮込み料理の野菜は電子レンジで下ごしらえしてから鍋へ。

中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をつけた後、電子レンジへ。ガスコンロで野菜を生の状態から煮るときに比べて年間1,000円以上節約できます。(※)



野菜の下ごしらえに電子レンジを活用

葉菜(ほうれん草・キャベツ)の場合

●ガスコンロ	年間 ガス8.32m ³ 使用	約1,420円	年間差額	約 1,130 円の節約
●電子レンジ	年間 電気13.21kWh使用	約 290円	CO ₂ 削減量	12.5 kg 原油換算 6.32 g

根菜(ジャガイモ・里芋)の場合

●ガスコンロ	年間 ガス9.48m ³ 使用	約1,620円	年間差額	約 1,140 円の節約
●電子レンジ	年間 電気22.01kWh使用	約 480円	CO ₂ 削減量	10.9 kg 原油換算 5.45 g

果菜(ブロッコリー・カボチャ)の場合

●ガスコンロ	年間 ガス9.10m ³ 使用	約1,560円	年間差額	約 1,220 円の節約
●電子レンジ	年間 電気15.13kWh使用	約 330円	CO ₂ 削減量	13.3 kg 原油換算 6.74 g

※100gの食材を1L(27℃程度)に入れてガスコンロで煮る場合と、電子レンジで下ごしらえた場合の比較(食材の量などにより異なります。)

出典「資源エネルギー庁『家庭の省エネ百科』」

片付け

Tips13

余った食材は冷凍して使い切ろう

使い切れなかった食材や余った料理は、すぐに冷凍保存しましょう。余った食材を使いやすい量に小分けしてラップに包み、空気を抜いてから保存袋に入れて保存します。

ほうれん草のようにアクのあるものは、下茹でした後に切り分け、味付けをしてから冷凍しましょう。

余った食材の活用方法

使い切れなかった時やちょっとした切れ端などが出たら



すぐに小分けにして、保存袋に入れて冷凍庫へ
(冷凍して2週間~1か月で使い切りましょう)



炒め物の
具材にしよう



ハンバーグ・餃子の
具に加えよう



スープの出汁やみそ汁の
具材にしよう

Tips14

生ごみは水気をしっかり切ろう

生ごみが水分を含むと、焼却する時に多くのエネルギーが必要になります。

排水溝や三角コーナーのネットを浅くセットする、乾いた野菜くずは新聞紙等で作った紙の箱に入れておく、などの工夫をしてみましょう。

Tips15

米のとぎ汁にはこんな使い方も



食器の汚れ落としに

米のとぎ汁にはぬかが含まれているので、油污れがよく落ちます。食器のつけおき用に、とっておきましょう。



植木の水やりに

