

食卓からエコを考える

MELONは今年度、「食卓からエコを考える」をテーマに年5回の食育講座を企画しています。毎日の「食」を入口に旬の食材を食べること、地場産・国産のものを消費すること、効率よくエネルギーを使う調理法、生ごみを出さない調理法、水を汚さない片づけ方を体験することで、家庭で気軽に実践できるエコを学んでもらおうと開催しています。

第2回目

「みやぎの秋をまるごと食べよう～はらこ飯作り～」

開催日：11/7（土）

会場：青年文化センター クッキングルーム

参加：16名

講師：食育NPO「おむすび」、廣澤一浩氏（株式会社仙台水産）、鷹有司氏（宮城県漁業協同組合）

2回目の食育講座は料理のエコを学びながら宮城の旬の水産物を知ってもらおうと企画しました。

最初に宮城の水産物と、海をきれいにする漁業について学習しました。海の中から撮影したカキやホタテ、海を守るための植林活動の様子に関心を持った様子で、参加者からは「海をキレイにするための活動がたくさんあるんだな～と勉強になりました」「地元でとれた魚の方を買おうと思います」とうれしいコメントが寄せられました。

今回の料理の主役・鮭はまるごと1匹を用意し、目の前で解体していただきました。子どもはもちろん大人も興味津々に解体の様子をのぞきこんでいました。調理実習では目の前でさばいてもらった鮭を使い、余すことなく上手に使うこと・残さず食べきるエコを体験してもらいました。

* MENU *

- ◇はらこ飯
- ◇鮭のあら汁
- ◇秋色サラダ
- ◇カキの手前みそソース焼き
- ◇カキのオープン焼き
- ◇ほっこりお芋の大福



目の前で行われた鮭の解体に子ども大人も興味津々

第3回目「エコ・クッキングでおもてなし料理」

開催日：11/26（木）

会場：ガス局ショールーム「GasSalon」キッチンパレット

参加：17名

講師：長山恵理子氏（仙台市ガス局管理栄養士）

協力：仙台市ガス局

3回目の食育講座はごみ減量プロジェクトが企画したものです。調理実習では生ごみを分別し、班ごとに出たごみの重さを計量しました。野菜は皮ごと調理しましたが、班によって生ごみの量に差が出ます。この日の原因は、長ネギの青い部分。上手に使った班は少なく、捨ててしまった班はその分重く…。

勉強になったエコとして「野菜の皮も使い切る」「野菜くずをぬらさないで捨てること」をあげた方が多く、この講座で台所でのごみ減量をしっかりと学んでいただけたようです。

ごみ減量プロジェクトでは来年もエコ・クッキング講座の開催を予定しています。お楽しみに。

* MENU *

- ◇中華おこわ
- ◇伊達巻
- ◇ダッチオーブンで作る焼き豚
- ◇モンブラン風プティフール



伊達巻の作り方に関心が集まりました。甘味が控えられて良いと好評でした。



…ミニコラム…

エコ・クッキングは、「買物」「料理」「片付け」一連の流れを通して環境に優しい食生活を提案するものです。

「買物」では、旬や地場のものを選び、ムダ買いを防止することで家計にも役に立ちます。「料理」では、正しい火加減や同時調理でエネルギーを節約。食材は食べられる部分を最大限利用してゴミを減らします。

「片付け」では、洗い方を工夫して水や洗剤の使用を少なくするとともに、環境に配慮したゴミ処理方法を心がけましょう。

どれも家庭で今すぐ始められることばかりです。皆さんも一緒に楽しみながらこの地球に優しいライフスタイルを実践してみませんか？

長山恵理子氏（仙台市ガス局管理栄養士）



◆仙台市ガス局ショールームガスサロンではエコ・クッキング講座（料理教室）を開催しています。<http://www.gas.city.sendai.jp/>

※『エコ・クッキング』は㈱東京ガスの登録商標です。