

保温調理で、おいしく省エネ

保温調理とは・・・

余熱を利用して調理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、鍋帽子®や厚手の布などで、くるんで保温するだけでOK。保温時間は、料理によって異なります。焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配もなく、おいしく仕上がります。



Q: 包むものは、どんなものが良いの？

A: 厚手の布（バスタオルや使わなくなったベビー毛布、トレーナー、セーターなど）を使っていらっしゃる方が多いです。手作りの鍋帽子®や鍋布団を利用されている方もいらっしゃいます。また、市販の保温カバーも便利だそうです。

《カレーやシチュー》

保温調理は、カレーやシチューなど、沸騰したあと、しばらく弱火で煮込むお料理に適しています。直接、火にかけて煮込まないので、水分の蒸発がありません。その分、水の量は控えめにするのが、ポイントです。

1. いつもどおりの材料に、ひたひたくらいの水加減で、火にかける。
2. 沸騰したら、弱火で3分ほど加熱して、ルーを加えてよく混ぜる。
3. 再び沸騰したら、火から下ろして、布で包んで30分以上保温。

◆ 注意 ◆

- * 鍋底が熱くなっていますので、布で包む時は、鍋敷きを利用してください。
- * 夏場は、保温は2時間を限度に。

《乾麺を茹でる》

（そば・うどん・スパゲティなど）

1. 鍋に水を入れて沸騰させる。
2. 乾麺を入れ、再び沸騰したら、鍋底から大きく混ぜる。
3. 火から下ろして、布で包んで、保温。
（時間は、それぞれの表示にあるゆで時間）

《茶碗蒸し》

蒸し器を使わず、普通のお鍋で、手軽に、上手に作れるのに、感激！

《材料》

卵汁（卵 大2個、だし汁2カップ

塩・醤油・砂糖 各小さじ2/3）

好みの具

（鶏肉・えび・生椎茸・銀杏・みつばなど）

1. 卵汁を作る。
2. 器に好みの具を入れる。鶏肉は下味（酒1：醤油2/3）をつける。卵汁を注ぐ。
3. 鍋に茶碗を入れ、茶碗の1/3がつかぬ水かぬるま湯をさし、強火にかける。沸騰したら中火で4分加熱する。
4. 火から下ろして、布でくるみ、10分以上おく。食べる前に、みつばをのせる。



～モニターアンケートより～

- ・帰宅時間の違う家族のための保温用にとっても便利。温め直しの必要がなくなりました。
- ・保温の間は、火にかけていないので、本当に楽です。他のことができるし、外出もOK。
- ・家族でテーブルを囲んで食べる回数が増えました。鍋帽子®は3個作り、娘にプレゼント。喜んで使っているようです。 〈鍋帽子®は、財団法人全国友の会振興財団の商標です。〉

【本冊子についての問い合わせ先】

〈資料協力：江別友の会〉

北海道地方環境事務所（環境対策課） 電話：011-251-8702 F A X：011-219-7072