

保温調理で、おいしく省エネ

食

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。

地産地消で省エネ

遠くから食材を運んでくるには、たくさんのエネルギーが必要。近くでとれた旬の食材を利用することは、おいしいだけでなく、温暖化防止にもなりますね。



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）ならどんなものでもOK。

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。

Q: 特別なお鍋がいるの？

A: 家にあるどんなお鍋でもOKです。

Q: 注意することは？

A: 鍋底が熱くなっていますので、必ず、鍋敷きを利用してください。
夏場の保温は、2時間を限度に。

《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。

《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)

～保温調理実践者の声～

- ・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。

〈鍋帽子®は、財団法人全国友の会振興財団の商標です。〉

資料協力：江別友の会

参 考：NPO 法人北海道グリーンファンド・保温調理のすすめ（レシピ集が載っています。）

http://www.h-greenfund.jp/eco_life/hoon_main.html



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

