ガスの節約術　その２

2012/11/20　丸山晴美のエネ・エコライフ

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

前回は、浴室のガスの節約についてのお話をしました。次にガスを使う場所と言えば、キッチンではないかと思います。お料理をする際もちょっとした気遣いが節ガスにつながります。

●ガスは中火にしましょう

ガスの炎は鍋底からはみ出さないようにしましょう。炎がはみ出た分はガスの無駄ですし、持ち手が溶けるなど、鍋が傷む原因にもなります。鍋底から炎がはみ出ない中火がおすすめです。

●鍋底が広いものを使いましょう

鍋底が広いものを使った方がエネルギー効率が良くなり、節ガスになります。やかんや鍋を選ぶ時は、底の広いものがおすすめです。

●蓋や落としぶたを使いましょう

鍋でお湯を沸かす時は、鍋の蓋をしてお湯を沸かしましょう。

また、煮物を作る際は落としぶたを使うことによって早く煮え、味もしみこみやすくなります。落としぶたはパンやクッキーを焼く際に使うクッキングシートで代用することもできます。

●圧力鍋や土鍋といった効率の良い鍋を使いましょう

圧力鍋は焼き豚や煮豆、カレーなど、煮込み時間がかかる料理でも、短い加熱時間で作ることができます。通常大豆が柔らかくなるまで煮るためには、約５時間じっくり煮る必要がありますが圧力鍋であれば、30 分程度の加圧で済みます。また土鍋は鍋料理だけではなく、煮物を作る時にも重宝します。保温力もあり、ゆっくりと温度が下がるので、煮くずれをおこしにくく味を含める効果もあります。

Copyright © 2012 NPO 法人 国際環境経済研究所. All rights reserved.

●パスタをゆでる時はフライパンがおすすめ

まず、フライパンでお湯を沸かし、塩とパスタを入れて１分ゆでます。

火を止めてフタをしたら、パスタの袋に書いてある所定時間蒸らします。これだけで簡単にパスタをゆでることができます。

●保温調理をしましょう

例えば、シチューを作る場合、肉、野菜など炒めて、塩コショウしたら、固形スープの素、水を入れて５分間沸騰させたら、火を止めて、ルゥを入れてフタをします。新聞紙、バスタオルと包んで２時間置いておきます。この時、バスタオルの代わりに着なくなった厚手のセーターで鍋を覆っても良いですよ。

仕上げに牛乳を入れて火に掛け味を調えれば完成です。節ガス＆時間の節約に効果的です。

●同時調理をしましょう

一つの鍋やフライパンで２つ、３つの調理をしてみましょう。例えば、フライパンにアルミ箔で簡単に仕切りを作り、１つは目玉焼き、もうひとつの仕切りではソーセージを焼いて、もうひとつの仕切りではほうれん草のバターソテーを作るといった朝食とお弁当のおかずを同時に作るといった方法です。時間も浮いて忙しい朝にはぴったりのワザです。また、魚焼きグリルで魚を焼きながら、油揚げや野菜を一緒に焼いても１品追加＋節ガスになります。

●野菜をゆでる時は電子レンジを上手に使いましょう

ほうれん草やじゃがいもを茹でる際は電子レンジを使うと、短時間で調理ができ省エネになります。

ほうれん草は、洗って根の部分を互い違いに揃えて、ポリエチレンの袋の入れて口を縛ったら、レンジで約４

Copyright © 2012 NPO 法人 国際環境経済研究所. All rights reserved.

分加熱し、１分蒸らします。やけどに気を付けて、袋の口を開けて水を入れて、アク抜きします。

じゃがいもは、洗ってラップに包んで１個あたり４分加熱して、竹串を刺してスッと刺さればOKです。刺さらないようであれば、１分ずつ様子を見ながら加熱します。

出典：省エネルギーセンター家庭の省エネ大事典2012

●食器を洗う際は低温設定で洗いましょう

少し水が冷たいときは、ゴム手袋、とても冷たい時は温度設定を一番低くして洗うようにしましょう。汚れ物はあらかじめ新聞紙やボロ布なのでぬぐっておくと洗剤も少量で済み、水を使う量も減らすことができます。

Copyright © 2012 NPO法人 国際環境経済研究所. All rights reserved.