

親子でエコ・クッキング教室 開催結果

日時：令和 6 年 2 月 10 日（土）

場所：苫小牧市民活動センター、5 階
料理実習室

参加人数：17 名



北海道地球温暖化防止活動推進員の奥谷 直子 先生から、環境に優しい調理方法「エコクッキング」について教えていただきました。調理の前に子どもたちに地球温暖化のミニ講座を行いました。



ジャガイモを茹でたお湯は、捨てずにまたニョッキを茹でるために取っておきます。節水やエネルギーの削減につながります。他にも、豚しゃぶを電子レンジで温めることで時短・省エネ効果があることも学びました。

調理風景



料理メニュー

「米粉とジャガイモのニョッキ」
「豚バラ肉の簡単しゃぶしゃぶ」
「具たくさん簡単しゃぶしゃぶ」が完成！
みんなで美味しくいただきました。

米粉とジャガイモのニョッキ



〈担当者の食レポ〉

クリーミーなソースとニョッキの相性がとても抜群。
ニョッキには道産もち米粉と道産ジャガイモ(メークイン)を使用しました。歯ごたえはモチモチでジャガイモの風味も感じられ、お子さまが好きそうな料理だと思います。

また、道産食材を使うことで地産地消につながり、輸送時にCO₂の排出が少ない地球にやさしい食材を選ぶことにもなりますので、お買い物の際は、産地のチェックも忘れずに！

豚バラ肉の簡単しゃぶしゃぶ



〈担当者の食レポ〉

この日作ったしゃぶしゃぶは、お湯で肉をしゃぶしゃぶせず、加熱はすべて電子レンジで行いましたが、肉汁が野菜にしみわたり、肉と野菜をおいしくいただける一品だと思います。茹でると肉の旨味がお湯へ逃げていきますが、電子レンジ調理だと旨味を逃がすことなく野菜へ行き渡らせることができるので、野菜が苦手なお子さまでもおいしく食べられるのではないのでしょうか。

何より、必要な分だけさらに盛り、4、5分チンするだけなので時短・省エネになります！

貝だくさんの野菜スープ



〈担当者の食レポ〉

写真は貝を盛りすぎてしまいましたが、とにかく野菜をたくさん摂ることができます。スープには野菜や蒸し豆のダシがしっかりでており、素材の味が楽しめます。

野菜スープのレシピを見れば、エコクッキングのポイントがわかるので是非チェックしてみてください。