



「食べ物」を通して、健康から環境問題など社会問題に触れます。

# エコクッキング

坂本 廣子 Sakamoto Hiroko

サカモトキッチン・スタジオ主宰。料理研究家。相愛大学客員教授。農林水産技術会議委員。食育を35年以上前から提唱している。ほかに介護、防災、食の村おこしなど幅広い分野で問題解決に取り組む。

「エコ」と聞いて何を思い浮かべますか。ここではエネルギーや食材の無駄などを「省く」ことを「エコ」と呼びます。何をどのように減らすことができるのかを考えてみましょう。

## 省エネ調理法

### ①蒸す

調理する際の加熱時間を短くしたり、使う分量を減らすなどの工夫をすれば、通常の料理法と比較して省エネになります。

野菜をゆでるときは、たっぷりの湯でゆでて冷水で冷やすのが通常ゆで方です。ほうれん草などのアクのある野菜は、下ごしらえとして湯の中にアクを溶かし出します。しかし、ブロッコリー、アスパラガス、インゲン、絹さや、千切りキャベツなどアクのない野菜は、鍋ぶたをして少量の水で蒸し煮にすれば、少量の水を温めるエネルギーだけで加熱ができます。加熱後は、鍋ぶたを開けてそのまま冷やします。また、短時間の加熱によって失われるビタミン類も少なくなると考えられます。その他、例えばジャガイモの皮をピーラーでむくと廃棄率\*<sup>1</sup>が上がりますが、蒸したりゆでたりして皮をむくと皮を薄くむけるので廃棄率は下がります。

災害時など、水が水質的には不適當な状況下でも、煮沸して蒸気にすれば安全に加熱できることもあります。以上のように、蒸す調理法はとても安全な省エネ調理法といえるでしょう。

### ②打ち水調理

きんぴらごぼうなどの細切りの野菜などを炒めるときに、少量の水を加えると効率よく加熱できます。特に少量の野菜を炒めるときに、食材の表面の水分が飛んで焦げ始めても中心部がまだ生であることがあります。そんなとき、大きじ1の水を全体に振り入れると蒸気となり、煎り煮や煎り蒸しに近い加熱になります。これを「打ち水調理」と呼んでいます。炒めるときのスピードアップにもつながります。

### ③肉料理の省エネ加熱

肉は加熱するとたんぱく質が固まって縮む性質がありますが、急激に加熱した場合、タオルを絞るように、外側の肉が縮むことで中心部の肉汁が外に搾り出されてしまいます。

ローストビーフなどのかたまり肉の調理の際は、最初に肉を常温に戻します。次に天板の上に足つき網を乗せ、その上に肉を置いて肉の下側にも熱が回るようにします。150℃に予熱したオーブンで肉1kg当たり1時間を目安に焼きます。オーブンは温めた壁の熱(輻射熱\*<sup>2</sup>)で焼くので、熱が空气中に逃げる直火とは違う省エネなのです。

鶏胸肉は、加熱すると肉がパサパサになりがちです。それが、短時間の加熱にするとジューシーな蒸し鶏になるという方法があります。鶏胸肉を常温に戻して厚い部分を削ぐようにして切り開き、肉を平らにします。直径20cmの鍋に





少量の水で蒸した鶏肉と、その蒸し汁を利用したスープ。

水100cc、塩小さじ4分の1、砂糖小さじ1を入れ、鍋に肉を平たく広げ入れ、加熱用のクッキングシートかアルミホイルで表面を覆うように被せて火をつけます。その後、ふたをして中火で3分、ひっくり返して1分加熱し、火を消して粗熱<sup>あらねつ</sup>が取れるまでそのまま置いておきます。取り出して食べやすい大きさに切ると、やわらかい蒸し鶏のでき上がりです（写真）。蒸した汁には鶏肉のうまみが溶け出しているので、スープのだしとして使えばまったく無駄がありません。このように短時間の加熱で、少量の水分に余熱を生かして漬けておくだけで、ソフトな蒸し鶏ができて上がります。グツグツと煮てしまうと、固くて食感が悪くなってしまいますので、エコだからこそその味が生きる調理法です。

## 省エネ器具

家庭内において、加熱するエネルギーの無駄が少ない道具としてお勧めするのが、電磁調理器です。鍋底自体が発熱するので、空気中にエネルギーがほとんど失われません。さらに、圧力鍋を使うと加熱時間を省略できるので、少ないエネルギー量で食材を加熱することができます。加熱後すぐに空気弁を開けて減圧するのではなく、そのまま置くと余熱も利用できます。

普通の鍋であっても、ふたをすれば蒸気が逃げないのでエネルギーのロスが抑えられます。ふたをして密封状態にし、紅茶のティーコゼー\*3

のように被せたり全体を包んで保温します。

もう一つ、<sup>いもの</sup>鋳物\*4などの分厚い鍋や、鉄瓶なども保温性が高く、一度温めればその余熱で保温と柔らかな加熱を続けることができます。

## 使い尽くせば捨てるところなし

食材も、捨てることなく使えば無駄はありません。

例えば、だしをとった後の昆布やかつお節も利用します。昆布は繊維方向に縦3cm幅、それを2mmに切り、小鍋に入れて、砂糖、しょうゆ、だしを各大さじ2、酢小さじ1を加え、水気なくなるまで煮詰めます。だしをとった後のかつお節は、絞って昆布を煮るだしとして利用し、その後小さく刻んで軽く乾煎<sup>から</sup>りし、先の昆布の煮物に加えてよくかき混ぜると、そばろ状のふりかけのでき上がりです。

カブラの皮、大根の皮、ニンジンの皮なども利用できます。皮を厚くむいて千切りにし、濃い塩水をまぶしつけ、しんなりしたら絞り、柚子とだしをまぶしつけたら即席漬けになります。

ウドも、白くいただくためにはアクのある皮を厚くむかなければなりません。むいた皮を千切りにしてゴマ油で炒めてきんぴらにすると、ちゃんとした一品に変身します。

廃棄率が高い骨付き魚も、アラ炊き（アラ煮）にして野菜と一緒に煮るとその煮汁も利用できます。魚を炊いた後の残りの汁で、ささがきにしたごぼうなどを煮て、その後おからを加えて煮るとおから煮になり、そこに根っこを残してキッチンガーデンで育てたネギを加えれば、なんともエコな食卓になります。

このような料理にも省エネ調理法などを組み合わせると、エコにつながります。

\*1 一般通念では食べない廃棄部分の重量を食材の総重量に対する比率で示した数値。

\*2 放射熱ともいう。

\*3 ティーポットに覆い被せる保温のための布製のカバー。

\*4 金属を溶かして型に流し込み、冷えて固まった後、型から取り出して作った製品。