

省エネ月間 エコ・クッキング 「チャイニーズランチ」

東京ガスでは2020年2月、省エネ月間に合わせて「エコ・クッキング」の料理教室を開催します。

省エネ月間とは、省エネルギー意識の高揚と一層の省エネ行動の定着を図るための啓発運動の月間です。特に冬季は暖房の使用などによりエネルギーの使用量が増えることから、国は毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、国、地方公共団体、事業者、国民が一体となった省エネルギーの推進を呼びかけています。

東京ガスでは、1995年に身近な食を通して環境問題を考える「エコ・クッキング」講座を開始し、現在まで20年以上に渡り継続、実施して参りました。環境を思いやりながら「買い物」「調理」「食事」「片づけ」をすることで、身近な食生活からエコ活動をはじめられます。是非、様々な視点でエコを楽しく学んでください。

【メニュー】

手間もエネルギーも節約したエコ・クッキングです。

もち米シュウマイとマーラーカオは土鍋の保温性を活かして2品同時に蒸し上げます。ビーフンはフライパンの余熱を利用して効率よく、手際よく仕上げます。グリルでブリと香味ダレを同時調理し、2つの工程を1回に短縮。ショウガの効いた身体の温まるスープと共においしいチャイニーズランチをお楽しみください。

○豆苗と桜エビのビーフン

ナムプラーとレモン汁で味つけしたエスニック風のビーフンです。

○根菜のジンジャースープ

○ブリの香味ダレ～花椒風味～

野菜たっぷりの“食べる香味ダレ”は脂ののったブリにぴったりです。

○もち米シュウマイ

○マーラーカオ

黒砂糖風味の蒸しパンです。コンデンスミルクを使ってコクをアップ！（お持ち帰り可能）



【受講料】 3,800円（税込）

【申込期間】 2019年12月25日（水）～2020年1月15日（水）

エコ・クッキングとは ※エコ・クッキングは東京ガス（株）の登録商標です。

生産から片づけまでのすべてのプロセスで資源やエネルギーが使われています。エコ・クッキングでは、私たちが直接かかわることができる、買い物、調理、食事、片づけの場面で、環境に配慮した工夫をすることです。



買い物

生産や運搬などにかかるエネルギーも考えて選びましょう。

- ・旬の食材を選ぶ
- ・地産地消を心がける
- ・必要量を買う

トマト1kgを作るのに必要なエネルギー



調理

ごみを減らし、エネルギーを上手に使う工夫をしましょう。

- ・食材をムダにしない
- ・エネルギーを上手に使う
- ・省エネな調理法を工夫する

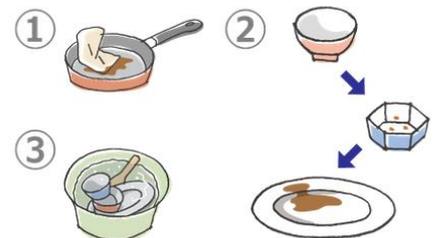


同時調理

食事

食べ残しをできるだけ減らしましょう。

- ・食べられる量を盛りつける
- ・料理の作り過ぎに気をつける



片づけ

水を大切にし、生ごみの捨て方に気をつけましょう。

- ・節水し排水を汚さない
- ・生ごみは乾いた状態で捨てる

【問い合わせ】 東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局
TEL 03-5405-7068 (月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み)
開催場所・日時・お申し込みはこちら <https://www.tg-cooking.jp/>