

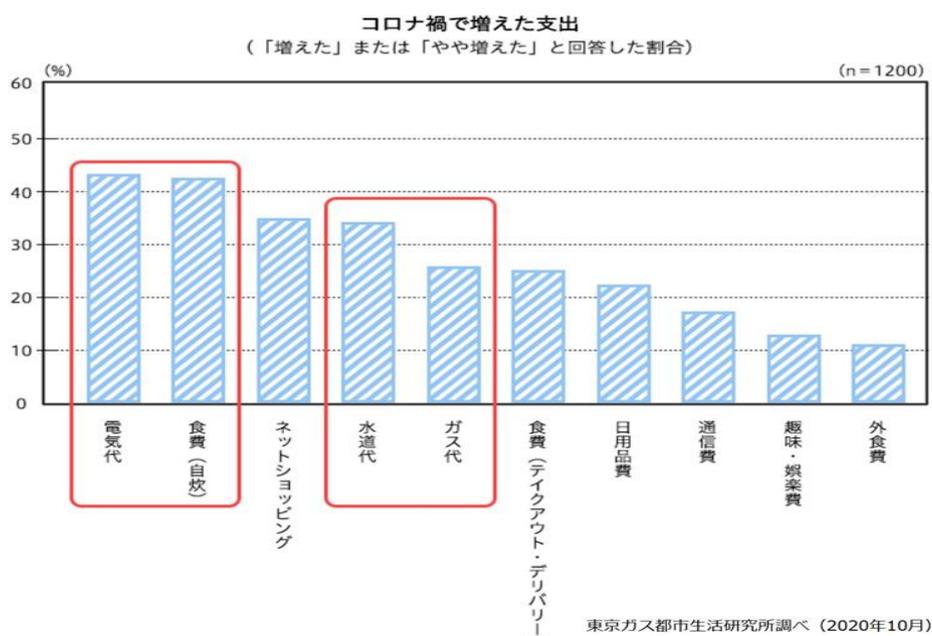
【東京ガス都市生活研究所】コロナ禍で食費・光熱費が増加！ 省エネ・節約・時短調理のコツをご紹介します

東京ガス都市生活研究所は、毎日の暮らしをより良くするためのヒントをお届けする情報ウェブサイト【都市生活レター】の「Vol.3 毎日省エネ・節約・時短 ゆでる調理のムダをはぶこう！」において、2020年10月に実施した「コロナ禍で増えた支出」についてのアンケート調査結果を公開しました。

<https://toshiken.com/letter/social/001/>

■コロナ禍で食費・光熱費が増えている！

東京ガス都市生活研究所が2020年10月に実施した「コロナ禍で増えた支出」についての調査によると、在宅の機会が増えたことにより、自宅での食費や光熱費が増えたと回答する人が多くいました。



■調理の工夫で省エネ・節約・時短を！

ゆでる調理を少し工夫するだけで、ガスや電気などのエネルギーや水の使用量、さらに、時間を短縮することができます。ぜひ、毎日の生活に取り入れてみてください！

ゆでる調理のムダをなくすポイントは大きく4つ。

1、2はすぐにイメージがつくと思いますので、ここでは「3.蒸しゆでにする」「4.余熱を使う」に注目してご紹介します。

ゆでる調理のムダをはぶく4か条

1. 同時にゆでる
2. 順番にゆでる
3. 蒸しゆでにする
4. 余熱を使う



■「蒸しゆで」でガスと水を節約！

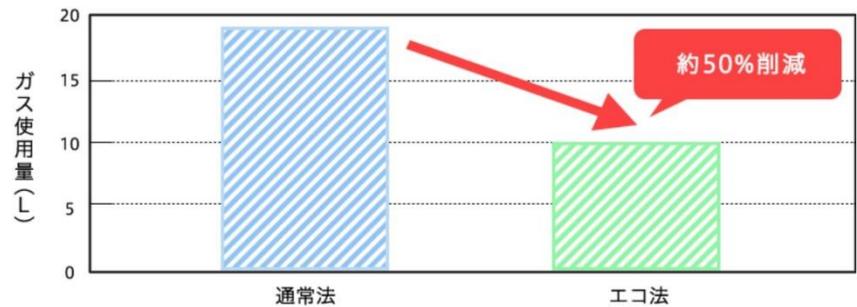
付け合わせとして大活躍のブロッコリー。鍋にたっぷりの湯を沸かしてゆでる方が多いと思いますが、フライパンで蒸しゆでにしましょう。火が通るか心配かもしれませんが、ふたをして蒸しゆでにすれば蒸気でしっかり火が通ります。

500mlの水と100mlの水でゆでた場合を比べてみると、少ない量の水で蒸しゆですることで、ガスの使用量を約50%、水の使用量を約80%削減できました。

ゆでる量に合わせてフライパンや鍋の大きさを選びましょう。



通常法とエコ法のガス使用量の比較



*通常法：500mlの水でゆでる エコ法：100mlの水で蒸しゆで
出典：東京ガスと東京家政大学との共同研究より作成

■余熱を使って、放置ゆで卵にチャレンジ！

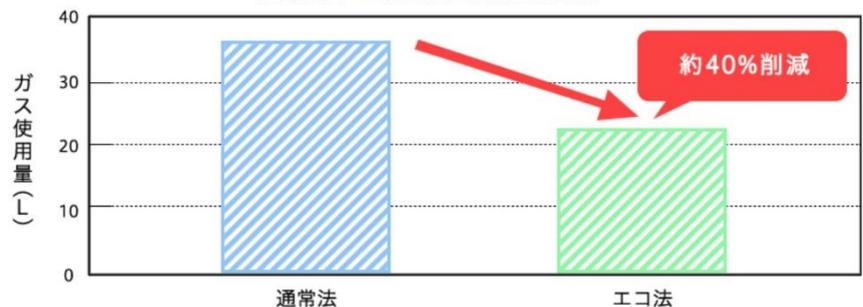
ゆで卵といえば、沸騰してから10分以上加熱するのが通常の作り方。

でも、ふたを上手に使うことで、沸騰後、火を止めて放っておくだけでOK。

余熱により黄身までしっかりと熱を通します（半熟卵にしたい場合、置いておく時間を調節してください）。



通常法とエコ法のガス使用量の比較



*通常法：余熱を使わず エコ法：余熱を活用
出典：東京ガスと東京家政大学との共同研究より作成

塵も積もれば山となる、エネルギーも自分の時間もどちらも大切。同じ出来上がりが期待できるなら、やらない手はないですね。ぜひ「ゆでる調理の工夫」を毎日の調理に取り入れてみてください！