

1人の100歩より100人の1歩
みんなではじめよう!
とやまエコ・クッキング

とやまエコ・クッキング

Guide Book

事業所編

モデル導入事例の結果から

はじめに



— 未来へ引き継ぐ富山の豊かな自然 —

今日、私たちを取り巻く環境は、日常生活や産業活動に起因する地球温暖化や水質汚染等、様々な問題に直面しており、中でも事業活動による環境への影響は大きく、環境問題への関心の高まりと共に事業所の果たすべき役割も大きくなっています。

地球の豊かな水・緑・自然環境を次世代へつなぐため、県民、事業者及び行政が一体となって循環型・低炭素社会の実現に向けて取り組むことが求められています。

こうした中、富山県では、食生活を通じて環境問題を考える「とやまエコ・クッキング」の取組みを推進しています。「エコ・クッキング」は、家庭分野で身近に取り組める温暖化対策、廃棄物の減量及びエネルギー使用量の削減の有効な手段として、全国的に広がりを見せている取組みで、近年は家庭のみならず、企業やお店の活動へと発展しています。

この冊子は、飲食店、食品加工業、小売店の3つの事業所が実際に取り組んだ、様々な事例を集めたもので、環境に配慮した事業活動のヒントがたくさんあります。

これらの事例を参考に、皆さんの事務所で「エコ・クッキング」をはじめませんか。

「エコ・クッキング」

— キッチンからはじめるエコなライフスタイル —

穀物、野菜、肉、魚…

普段私たちが口にしてる食べ物は全て自然からの大切な恵みです。

「エコ・クッキング」とは、こうした恵みへの感謝の気持ちと共に

食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さない、ごみを減らす

…など、環境のことをきちんと考えながら買い物、料理、片付けを

することです。

目次

- 2 とやまエコ・クッキング
- 3 匠家
- 5 フードシステム
- 7 オレンジマート
- 9 エコ・クッキングはじめの一步
- 10 ナビゲーターの活動紹介

※エコ・クッキングは東京ガス株式会社の登録商標です。

とやまエコ・クッキング



富山県の歩み

皆さんの家庭で実践できるよう、様々な取組みを行なっています。

1 指導者育成

エコ・クッキングの手法を伝える指導者(ナビゲーター)を養成する講習会を開催しました。またナビゲーターを対象に更なるスキル向上のための研修会も開催しました。



ナビゲーター養成講座

2 家庭への提案

エコ・クッキング料理教室の開催や旬の食材を使用した「とやまエコレシピ」の開発など、ナビゲーターの協力を得てその手法を提案しています。



親子料理教室の開催

3 普及・啓発

エコ・クッキングを普及・啓発するためにその手法やレシピを紹介したハンドブックの作成や、エコな手法を競う料理コンテストを開催しました。



とやまエコ・クッキングハンドブック

事業所でのモデル導入

これからの事業活動には地域環境や地球環境の保全に貢献する姿勢が求められます。今回、業態の異なる3つの事業所にエコ・クッキングをモデル的に導入しエコ・クッキングに関する知見・ノウハウの収集と水・ごみ・エネルギー使用量の削減効果の検証を行ないました。

モデル事業所紹介

実施期間 | 【平成23年度10月】 現状の分析、取組み内容の検討
【平成23年度11月～3月】モデル導入期間

飲食店

匠家(しやうけ)



取組みテーマ

- ・食べ残しの削減
- ・水資源の有効活用と水環境の保全
- ・ガス使用量の削減

弁当の製造販売

株式会社フードシステム



取組みテーマ

- ・生ごみの削減
- ・エネルギー使用量の削減
- ・地産地消の推進

小売店

株式会社オレンジマート



取組みテーマ

- ・惣菜部門/エネルギー使用量の削減
- ・店舗全体/エコ・クッキングの発信



ここからは、皆さんのお店や事業所でもエコ・クッキングの手法を取り入れるヒントとなるよう、各事業所の取組み事例とそれによる削減効果をご紹介します。

具体的な手法をまとめた「エコ・クッキングチェックシート」を9ページに掲載していますので、是非ご活用下さい。

※とやまエコ・クッキング キャラクター「エコちゃん」



（和食）飲食店 匠家

取組み内容と工夫した点

取組みテーマ

食べ残しの削減

提供する前に好みや適量を確認

予約の際、お客様へ苦手とするもの、食べられない食材（アレルギーなど）を確認し、代替りの品を提供することで、食べ残しに繋がるものを事前に減らしました。
またコース料理の場合、前めの量を提供する際には、お客様にどの程度の量を食べられるのかを伺うことで、適量での提供に努めました。

おいしく食べ切ってください提案

独自の調理方法で骨まで食べられるぶり大根を店内ポスターや口頭でその特徴を訴求するとともに食べきること十分エコであることを提案しました。

水の使用方法の見直し

食材を水洗いする際は流水洗いの前にため水洗いを行い、流水で野菜のアク抜きを行う場合はタイマーを活用し適正時間を把握、また冷凍品解凍の際は流水解凍から40℃のぬるま湯による解凍に切り替えるなど、適正量の水の使用に取り組みました。
また食材を茹でるときはアクの少ないものから同じ鍋の湯を使って茹でたり、洗いはため水を使い、汚れの少ないものから洗うようにするなど、店舗全体の水の使用方法を見直しました。

排水への配慮

洗い物の大きな汚れは先にスクレーパーなどで落としたり、動物性油は一晩置き固めてごみとして捨てるなど、排水を汚さない工夫をしました。
またドレッシングや醤油の分量を見直し、適量での提供を行うことで残量を減らす取組みを行いました。

調理方法の見直し、変更

蟹の調理法を「茹でる」から「蒸す」に変更することで、味を損ねることなく最小限の水やガス使用量で調理する工夫をしました。
てんぷら以外の揚げ物は、浅鍋での「揚げ焼き」に変更することで、必要以上のガスと油を使用しないよう工夫しました。

調理器具の見直し

お湯を沸かす際は熱伝導率の良い薄手のアルミ鍋を活用したり、使用済のお湯を洗い物のため水に再利用しました。
業務用のチャコール台と、油の使用量が多く常に電力を必要とする業務用フライヤーを撤去しました。

振り返りと今後の展開

次世代へ伝えなければいけません

釣 賢一 経営者/エコ・クッキングナビゲーター

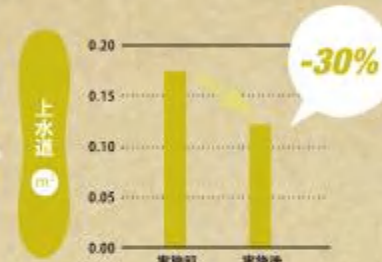
私がエコ・クッキングの導入に至ったのは、環境保全の必要性は当然のことですが、経費面を中心にお店の運営を一度見直していたことも関係しています。導入したことにより、今までの振り返りだけでなく、取組み内容の幅も広がり、またその効果を数字として把握することができました。

本事業を振り返ると、自分の修行時代、兄弟子や女将さんから頂いた指導内容とエコ・クッキングの概念や手法は繋がる部分が多くあることにも気付かされました。調理師、指導者、経営者として次の世代に伝えていくことも自分の役割の一つだと感じています。

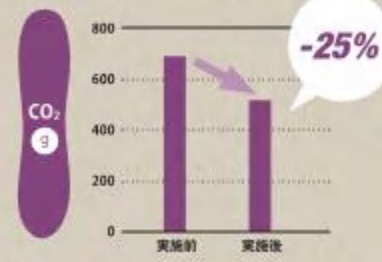
事業所概要

業 態	和食飲食店 (ふく料理・かも鍋・手打ち蕎麦・各種宴会コース・創作和食)
創 業	平成14年
従業員数	10名
所在地	富山県高岡市片原16-3
電話番号	0766-21-3366

導入による食べ残しとエネルギー使用量の削減効果



導入によるCO₂削減効果



CO₂排出量換算方法
【おにぎり1個のCO₂排出量】
 CO₂排出量 (g) = 水電費 (円) × 8.866
 【ガスに相当するCO₂排出量】
 CO₂排出量 (g) = ガス使用量 (L) × 2.21

※実施前：22年度10～12月、実施後：23年度10月～2月
 ※各グラフは各数1人当たりの数値をもとに作成
 ※食べ残しのグラフは事前に設定した測定日の数値をもとに作成

現場からの声

今回の取組みにあたり、スタッフ全員が「どう提供したらお客様に食べ切ってもらえるか」を意識し、工夫した結果、お客様への積極的なお声掛けに繋がると、接客のレベルアップができました。これからはエコの取組みを大切にしながら、サービスの向上にも努めていきたいと思っています。



釣 賢一・釣 かおり (匠家 女将)

具体的な取組み

エコ・クッキングチェック項目	具体的な取組み
食材にこだわる	季節によっては地元生産者のもとへ直接買いに出かけるなどして安心安全な食材を選定しています。
旬のものを使う	野菜・魚は旬のものを中心に使用しています。
地産地消に切り組む	肉等一部を除き、野菜・魚は県内産を中心に、米も地元産のコシヒカリを使用しています。
調味料を厳選する	厳選された国産の物を中心に使用しています。
必要ときに、必要な量だけ購入する	仕入は必要以上行わず、最小在庫を常に心がけ、米も必要な分をその都度精米して購入しています。
段取りを考へて調理する	効率よく仕込みや調理を行うことに取り組みんでいます。給湯器を済すことで待機時間の余分なエネルギー消費をなくしています。
使う道具は少なく	調理法を考へながら、出来るだけ少ない器具・機器で調理しています。
ため水で汚れの少ないものから洗う	仕込みの際、食材の下洗いにため水を使っています。流水でアク抜きを行う際はタイマーを活用するなど適切な使用量を心がけています。
同じ鍋を使いまわす	食材を茹でるときは何品か同じ鍋の湯を使って茹でています。
炭をはみ出さない	鍋底にあった火の大きさに調節し、熱効率を上げています。また鍋自体も厚手のものから、伝導率の良い薄手のアルミ鍋に切り替えました。
同時調理をする	同時調理ではありませんが、「茹でる」⇒「蒸す」、「揚げる」⇒「揚げ焼き」など、調理方法の工夫を行っています。
ふた・蓋とふたをする	熱効率を考へ、蓋をしてお湯を沸かしています。
必要ときに、必要な量だけ調理する	保温して出す料理はないため、注文が入ったときに必要な分だけ調理を行っています。
省エネタイプの調理機器を使用する	業務用のチャコール台と、油の使用量が多く常に電力を必要とする業務用フライヤーを撤去しました。
チラシのごみ入れを使う	水切りザルを導入し、残菜の水分をしっかりと切ってからごみに出しています。
古布で拭いてから洗う	ゴムベラや、調理時に使用したクッキングペーパーを再利用して、大きな汚れを拭き取るようにしています。
洗う順番を考へる	ため水を使い、汚れの少ないものから洗うようにしています。
茹で湯は下洗いに使う	野菜の茹で湯は田などの下洗いに使用することで、給湯器の使用も減りました。
水を出す量に気をつけこまめに止める	従業員全員に水は使い過ぎないように徹底指導しました。洗い場を1箇所に集約し、下洗いはため水を活用しています。
食器洗い乾燥機を活用する	強い汚れはため水の中で下洗いした上で洗浄機を使っています。
ごみの分別や生ごみの増肥化を行う	肉や魚の骨や内臓は、業者を通じてリサイクルしています。

匠家

オレンジマート

エコクッキング

ナビゲータの活動紹介



弁当製造販売業 (株)フードシステム

〈フレッシュランチ39 富山店〉

取組み内容と工夫した点

取組みテーマ

生ごみの削減

盛り付け割合を調整

盛り付け食数が残り2,000食以下となった段階で残りのおかずを確認し、残りが多いおかずと少ないおかずで盛り付け量を調整するなど、おかずの過不足が出ないように工夫しました。

予定量と実際の出来上り量の誤差を確認

一部の品目においてレシピ上で想定している出来上り量と実際の出来上り量に誤差があったため、その原因を調査し、レシピ作りの参考にしました。

残菜の原因を調査

食べ残しの原因を検証するため残菜調査を行い、献立作りやお客様にとって食べやすい提供方法を検討しました。

メニュー統一を回り、一括調理

食堂、給食、弁当などでそれぞれ異なるメニューを、可能なもの限り統一して一括調理することで効率化を回り、調理に必要なエネルギー使用量の削減に取り組みました。

調理機器の使用方法や時間の見直し

調理機器に担当者を決め、エネルギーの使用や作業の効率化を見直し、エネルギー使用量の削減に取り組みました。

小さな省エネ活動

従業員一人ひとりが自分達ができる省エネの行動を考える機会を設けるなど、自主的な取組みを促し、またその取組みを提示し情報を共有しました。



廊下に掲示している「省エネのヒント」

従業員の省エネ行動を奨励する工夫の一例。情報共有しながら全員で実践しています。

規格外の県産野菜を活用

地産地消を行うことで、流通にかかる環境負担を軽減し、更に市場に流通しない作物を活用しました。

県産野菜を使用した地産地消おかずを提供

毎月19日に社員食堂と幼稚園給食弁当において、メニューの一部を旬の地産地消メニューにしました。

地産地消/フードマイレージの普及啓発

地産地消メニューのチラシに、地産地消をエコ・クッキングの観点から説明した内容を記載して、お客様に周知しました。

振り返りと今後の展開

はじめは「無駄を無くす」という目的で取り組んだ事業でしたが、エコ・クッキングの視点で業務を見直したことで今まで気づけなかった問題の洗い出しとなり、結果として業務の改善へと繋がりました。一人ひとりの業務の効率化が、必然的にこみやエネルギー使用量の削減効果となって表れたと感じています。

エコ・クッキングの考え方は企業として共感できる面が多いため、今後もプロジェクトチームを中心に、全社員でこの取組みを続けていきます。

結果として業務改善に繋がりました

魚谷和彦：代表取締役社長

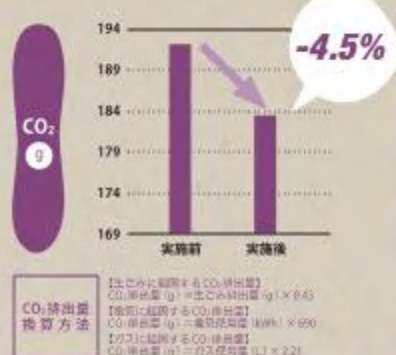
事業所概要

業 種	弁当製造販売業 (自習わり昼食弁当の製造販売、幼稚園・学校の給食委託、社員食堂の運営委託、ホテル・レストラン・介護老人施設等への惣菜の製造販売)
創 業	昭和63年
従業員数	100名
所在地	富山県富山市新庄北町11-26
電話番号	076-492-6311

導入による生ごみとエネルギー使用量の削減効果



導入によるCO₂削減効果



※実施前22年度10~12月 実施後：23年度10月~2月
※各グラフは取寄品数1品当たりの数値をもとに作成

現場からの声

従業員や作業工程が多いため、一人ひとりに考える機会を提供することで、こみやエネルギー使用量の削減に対して関心を持つようになり、行動に表れるようになりました。

小澤 七瀬

栄養士/エコ・クッキングナビゲーター



エコ・クッキングチェック項目	具体的な取組み
食材にこだわる	一部有機野菜を使用しています。
旬のものを使う	地元の八百屋を利用し、出来る限り季節の野菜を使用しています。
地産地消に取り込む	社員食堂と幼稚園弁当では12月から毎月19日にメニューの一部を旬の地産地消メニューにしています。また、県産の規格外野菜も使用しています。
米を無洗米にする	無洗米ではありませんが、100%富山県産のコシヒカリを使用するなどフードマイレージを意識しています。
調味料を厳選する	醤油・味噌に関しては富山県産のものを使用しています。
必要ときに、必要な量だけ購入する	レシピに基づき、なるべく必要以上の在庫を持たないように調整しています。
容器包装の少ない食材を購入する	ダンボールは専門の業者に返却して、リサイクルしています。
段取りを考えた調理する	仕込み表に従って調理しています。また、作業の効率化を図り、エネルギーを使用する調理機器の使用時間の短縮を目指しています。
炎をはみ出さない	火を必要としない、蒸気釜を使用しています。炊飯の場合は火を使っていますが、火加減は自動調整のため、余分なエネルギーは使用していません。
同時調理をする	フライヤーに関しては投入時間をずらしながら同時調理を行い、調理時間の短縮を図っています。
必要ときに、必要な量だけ調理する	当日出荷分をその日に製造しています。また、追加注文などでおかずが不足が出た場合は足りない分だけ追加製造を行い、作り過ぎを防止しています。
盛り付けに工夫をする	残り2,000食を盛り付ける段階で残りのおかずをみて、多いおかずと少ないおかずで盛り付け量を調整するなど、おかずの過不足が出ないように工夫をしています。
省エネタイプの調理機器を使用する	蒸気釜など熱効率の良い調理機器を使用しています。またエネルギーを使用する調理機器の電源を小さめに切り替えたり、電源を落とす時間を決めています。
食器・什器及び消耗品も環境配慮型のものを選ぶ	月~全曜日では使い捨てではなく洗浄可能な弁当容器を使用しています。社員食堂では割り箸ではなく洗い箸を積極的に使用しています。
水を出す量に気をつけこまめに止める	水使用量について、全従業員で取り組んでいます。
食器洗い乾燥機を活用する	食器洗い洗浄器を効率的に使用して、使用する水を削減しています。



スーパー小売業 (株) オレンジマート 〈パ匕店〉

取組みテーマ

惣菜部門

エネルギー 使用量の 削減

取組み内容と工夫した点

調理機器等の使用に関するルールの見える化

ガスの元栓の閉める時間、食器洗浄器の使用方法等に具体的なルールを定め、また注意書きを取り付けるなど決まりを可視化しました。

定位置管理の徹底

冷蔵庫内の調味料棚、冷凍庫内棚、食品トレイの保管棚等に品物と対応したラベルを付け、整頓を徹底することで冷蔵庫・冷凍庫内等での作業時間の短縮を図りました。



定位置管理の一例

「多くの人が集う場」であるスーパーではエコ・クッキングを「伝える」ことも大切な役割だと考え、啓発活動にも積極的に取り組みました。

木村 幸



知名度の向上

店内にエコ・クッキングの概要を説明したポスターやリーフレット、ハンドブックを設営・配布することで、来店者に対してエコ・クッキングを周知しました。

正しい知識の普及

売り場の商品ポップに、店舗の取組み例を紹介することによる啓発やクイズキャンペーンの企画・消費者参加型のイベントの開催等によりエコ・クッキングの手法を具体例を交えて紹介しました。



イベントに参加する子どもたち

家庭における実践の支援

旬の野菜をテーマに「無駄のない切り方」「食材の有効活用方法」などエコ・クッキングの手法を取り入れたレシピカードを設置し、家庭での実施を後押ししました。

店舗全体

エコ・ クッキングの 発信

振り返りと今後の展開

スーパーの社会的役割を再認識しました

木村 幸、店舗運営部 部長

当社は地域に根ざしたスーパーとして以前より、レジ袋の削減、トレイやペットボトルの回収など、お客様と共に課題問題に取り組んでいました。そのため今回の導入に当たってもスーパーの特性を活かすため、地域地産、旬・食材の有効活用をテーマとした「食の提案」といった取組みで地域に貢献できたらと考えました。

商品販売だけでなく消費者の方へ提案・発信することで地域社会・課題問題に貢献していくことが今後のスーパーの社会的役割の一つだと感じています。

事業所概要

業 態	総合食品スーパーマーケット
創 業	平成7年
従業員数	170名
所在地	富山県富山県中野 深見 1070番地の1
電話番号	076-465-5788

導入による現場の変化

浅岡 阿彦
エコ・クッキングナビゲーター



チームワークのUP

従業員同士の認識を一致させるために、決まりを可視化しましたが、結果的に「決まり通りできているか?」等スタッフ間のコミュニケーションが自然に促進されるようになりました。

無駄が減り作業の効率化

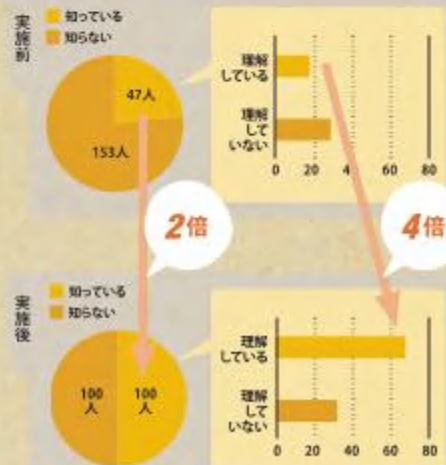
時間帯によって人が入れ替わる現場であっても「どこに何があるか」を全員が一目で把握できるようになり、適正在庫・適正発注の精度が高まり、また作業の効率アップに繋がりました。

エコ・クッキング発信による 知名度・理解度の変化

「エコ・クッキングの発信」の実施前と実施後で、来店者200名に対してヒアリング調査を行いました。知名度は2倍以上、理解度は4倍近く向上しました。

エコ・クッキングを知っていますか?

エコ・クッキングの具体的な内容を知っていますか?



※調査日/情報発信前：平成23年12月15日/情報発信後：平成24年3月7日
※ヒアリング対象者数/200名

【惣菜部門】

買 い 物	具体的な取組み
エコ・クッキングチェック項目	
食材にこだわる	安全でおいしい商品を提供するため、流通段階から厳しく吟味し、可能な限り環境負荷の少ない物を選んでいきます。
地産地消に取組む	小矢部市産の卵を常時使用しています。また可能な範囲で富山県産の食材を使用しています。
米を無洗米にする	水を使わず、糖の粘着力で糠を取り除く、環境にやさしい「BG製法」の無洗米を使用しています。
必要ときに、必要な量だけ購入する	調味料、冷凍食品、食品トレイ等は保管の際位置管理を徹底することで適正在庫・適正発注の精度を高めています。提供する側の工夫として、一つのメニューに対して、通常の一人前サイズと女性や単身世帯向けのハーフサイズの2種類用意するなど、現代の生活スタイルに合わせています。
容器包装の少ない食材を購入する	提供する側の工夫として、ラップのかけ方等の研修を行い、容器包装に関して無駄をださないようにしています。
総取りを考えて調理する	揚げ物の種類が多いからこそ、揚げる順番に注意し油を汚れにくくすることで、無駄に使うことを防いでいます。
使う道具は少なく	道具についた油污れなどは、時間が経つと落ちにくく、水を多く使用してしまうため、こまめに洗い、同じ道具で調理するようにしています。
食材を有効活用する	販売計画に基づき製造と時間帯によって価格を見直し売り切る「除根ゼロ」の取組みをしています。
炎をはみ出さない	揚げ物用のフライヤーは炎を自動的に調節し、一定温度を保つ仕組みであるため、料理にあった火加減を実践しています。
同時調理をする	同時調理可能なスチームコンベクションを積極的に使用しています。
ふた・落としふたをする	スチームコンベクションで肉じゃがや丼ぶりの材料を調理するときは、味もよくなるため積極的に落としふたを使用しています。
必要ときに、必要な量だけ調理する	作りすぎを防ぐため、午前中に売れる分だけの惣菜を作り、売り場の状況を見ながらできたての惣菜を追加しています。
盛り付けに工夫をする	弁当などは可能な限り旬の果物等を盛りつけることで彩りを良くしています。
食器・什器及び消耗品も環境配慮型のものを選ぶ	使い捨てや割れやすい陶器は使用せず、一つのもの長く使用することを心がけています。
古布で拭いてから洗う	皿についた汚れを落してから洗浄機に入れています。
水を出す前に気をつけこまめに止める	食器洗浄器の使用に関して決まりを設けて、作業員全員で守っています。

エコ・クッキング

ナビゲーターの活動紹介

エコ・クッキングナビゲーターとはエコ・クッキングの普及・啓発におけるリーダー的な存在です。現在、富山県内では50名以上のエコ・クッキングナビゲーターが、エコ・クッキングの更なる普及・定着を目指し、様々な活動を行っています。その活動事例をご紹介します。

個人編



料理研究家
密田 裕子さん

活動理念・目的

「食」を通じた社会貢献

長年、栄養士として調理現場に携っており、以前より「食」を通じて社会に貢献をしたいという思いがあり、料理教室の講師に加え、災害時に役立つ料理レシピ本の出版、「とやま友の会」において「食の生活講座」に関わり、講師を務めるなど様々な取組みを行なっています。

「エコ・クッキング」に関わる /

取組みの概要・今後の展望

背景を知ることが「考える」きっかけに

現在、富山県民会館、勤労青少年ホームを中心に家庭料理を中心とした教室を開催し、省エネルギーによる調理方法や食材の有効活用を紹介しています。料理教室にエコ・クッキングを取り入れる際は、その手法を伝えるだけでなく背景にある環境問題や意義を伝えることが大切だと感じています。今後も料理教室を通して多くの方々へ環境について考える機会を提供していきます。

エコ・クッキング料理教室の開催

2012年エコ・クッキングナビゲーターの資格取得。富山県勤労青少年ホームで20代の男女を対象に料理教室を開催し、エコ・クッキングの概念や手法の啓発に尽力しました。



活動事例

企業編



日本海ガス株式会社
ショールーム Prego

活動理念・目的

エネルギー会社としての使命

エネルギーを供給する会社として、環境保全活動の推進と地域社会の発展に貢献することを目標としています。そのためには正しいエネルギーの使い方を発信・提案すること、また食育の推進やインターンシップ、工場見学等の受け入れなど、次世代へと繋げていく取組みが大切だと感じています。

「エコ・クッキング」に関わる /

取組みの概要・今後の展望

食と子供たちの接点を拡大

当社にはエコ・クッキングナビゲーター2名、エコ・クッキングインストラクターが1名在籍しており、最新の省エネ機器類を常設し、実際の調理を通じてエコ・クッキングを普及しています。エコ・クッキングは学習効果が高く、子供の頃に学ぶことが最も効果的と言われており、子供を対象にエコ・クッキングの料理教室を開催したり、「全国親子クッキングコンテスト」を告知する際もエコ・クッキングの概念を盛り込むなど子供たちが楽しく学べる場を多く提供していきたいと考えています。

富山県とタイアップした活動

行政と連携してエコ・クッキングコンテストや親子を対象とした料理教室の開催等、普及・啓発を推進しました。また指導者育成のための養成講座、指導者向けの研修会を開催するなど人材育成のサポートも実施しました。



活動事例

エコ・クッキングはじめの一步

皆さんのお店や事業所で出来ることを書き出してみよう！



下記チェック項目とこれまで紹介した事例を参考に、際に取り組んでいる内容を見直し、実践可能な取組みを考えてみましょう。また、ご家庭での取組みにも通じる項目ですので、是非ご利用ください。

チェック項目	チェック項目の解説	家庭対応も取組み内容または取組の取組み内容
1 食材にこだわる	安心・安全な食材を生産および流通段階から吟味し選ぶことで、環境負荷の少ない物を選ぶ。	
2 旬のものを使う	旬のものは、温室栽培などを行わないため、栽培時のエネルギーが1/2~1/10と少なくて済む。	
3 地産地消に取り組む	遠くから運ばなくて良いため運送のためのエネルギー負荷を格段に減らすことができる。	
4 米を無洗米にする	生産段階の環境負荷が少なく、とぎ汁で環境を汚さない無洗米を使用する。もしくは環境負荷の少ない米を選び、とぎ汁は雑用にするなど工夫する。	
5 調味料を厳選する	塩、砂糖、味噌、しょうゆなど基本の調味料を見直し、国産のものを選ぶとともに製法も環境負荷が少なく、安心・安全なものを選ぶ。	
6 必要なときに必要な量だけ購入する	買すぎないように心がけ、必要なときに必要な量のみを購入することで、劣化や賞味期限切れ等で捨てることのないようにする。	
7 容器包装の少ない食材を購入する	容器包装の少ない食材、容器包装に環境負荷を減らす工夫をしている食材、分別しやすくリサイクルしやすい素材、単一素材で作られているものを選ぶ。	
8 段取りを考えて調理する	調理をする前に段取りを考えから行う。使う道具が少なく済み、エネルギーも効率的に使うことができる。	
9 使う道具は少なく	使用する道具は少なく済みように心がける。洗う手間を省き、水を節約することができる。	
10 ため水で汚れの少ないものから洗う	野菜は流水ではなくため水で洗う。順番は、葉など汚れの少ない食材から洗いはじめ、泥つきのものへと洗っていく。最後に流水ですすぐ。	
11 丸ごと・皮ごと使う	野菜の皮や皮に近いところにも栄養があるので、野菜は皮ごと丸ごと使う。また、ヘタや根の取りかたも工夫して可食部分を上手に活用する。	
12 食材を有効活用する	だしをとった昆布やかつお節なども上手に活用する。茹で湯をスープに使うなど、工夫をする。	
13 同じ鍋を使いまわす	使った鍋やフライパンを、洗わずそのまま別の調理に、例えば揚げたけのこ炒め物から、調味料の少ない料理、たれをからませる料理へ。	
14 炎をはみださない	鍋底からはみ出してしまった炎は無駄になってしまうため、鍋底に合った火加減、料理にあった火加減を心がけ、使うエネルギーを節約する。	
15 同時調理をする	オーブンは2段上下上手に活用し、グリルではメインの食材を焼いている間に野菜を並べ、コンロではパスタと野菜を同時に茹でるなど同時調理で省エネを心がける。	
16 ふた・蓋としぶたをする	湯を沸かすときや、煮物をするときはふたや蓋をし蓋をする。エネルギーも節約でき、食材に味もしみ込みやすくなる。	
17 必要なときに必要な量だけ調理する	長時間の保温などを止め、必要なときに必要な量を調理することでエネルギーの無駄を防ぐ。	
18 盛り付けに工夫をする	皿が油で汚れがちなものにはサラダ皿を敷くなど、盛り付けの工夫で見た目を美しくするとともに環境負荷を減らす工夫をする。	
19 環境に配慮した調理エネルギーを使用する	調理をする際に環境に優しいエネルギー源を使用するようにする。加熱調理には天然ガスを原料とした都市ガスの使用が環境負荷が少ない。	
20 省エネタイプの調理機器を使用する	省エネタイプの調理機器（ガスコンロ、冷蔵庫など）を使用し、トータルでのエネルギー使用量を削減する。	
21 食器・什器及び消耗品も環境配慮型のものを選ぶ	使い捨てではなく、長く使える食器や什器を使用する。消耗品は極力使わず、使用する場合には、消耗品は再生紙やリサイクル品を選ぶ。	
22 テラシのごみ入れを使う	広さテラシでテラシのごみ入れなどを作って活用するとともに、生ごみは乾燥した状態で捨てる。排水口や三角コーナーにごみをとめない。	
23 古布で拭いてから洗う	調理器具の汚れや使った後の食器は、洗う前にエコウエス（古いタオルや衣類などを5cm四方くらいに切ったもの）で汚れを拭き落とすか、スクレーパーで汚れをかき落とす。	
24 洗う順番を考える	油分の少ないものから、多いものへと、順番に洗う。グラス・コップから、茶碗・汁椀へ、そして油汚れのある皿や鍋、調理器具へと洗っていく。	
25 茹で湯は下洗いに使う	茹で湯や米のとぎ汁は、食器などの下洗いに使う。湯温や、食材から溶け出した成分の粒で、汚れも落とすしやすくなる。	
26 水を出す量に気をつけこまめに止める	1分間水を出しっぱなしにすると12リットルになるため、水量が必要でないときは指の太さ程度に水量を絞り、こまめに止める。	
27 食器洗い乾燥機を活用する	水の使用量を減らせる食器洗い乾燥機を使用し、使う水の量を減らす。機器を導入する際は給湯接続タイプを使用し、省エネに心がける。	
28 こみの分別や生ごみの堆肥化を行う	資源となるものは再資源化できるよう、きちんと分別する。さらに、生ごみなどは堆肥化することで循環型の食生活を送ることができる。	

出来る取組みが見つかったら、早速実践してみましょう。Let's start エコ・クッキング！

このシートはダウンロードできます。

とやま エコ・クッキング



発行／富山県
監修／エコ・ケッキング推進委員会
制作／(株)ジエック経営コンサルタント