

おおつ市民環境塾講座8「エコで得して楽しく食べよう」

令和6年12月14日(土)に平野コミュニティセンターで、エコ料理教室を開催しました。発熱キャンセルなどがあり参加者が少なく残念でしたが、和気あいあい意見交換や調理実習をしました。



今回も肉の代わりに大豆を使うメニューでした。なぜ大豆ミートを使うとエコになるのかの説明がありました。牛肉は大豆の生産より多くの二酸化炭素の排出し、大豆の8倍もの水も必要とするからです。次に買い物や調理方法などのエコポイントの説明がありました。ナベ底からガスの火がはみ出さないようにする、ナベに蓋をするとガスの使用量が15%減らせる、ごみの量を少なくする(皮ごと食べるなど)、出すごみは濡らさないようにする、地産地消、旬の食材を使う 水を汚さない・無駄遣いしない、食器を洗うときは汚れの少ないものから洗う、汚れのひどい食器は要らない古紙や古布でふき取ってから洗うなどたくさんさんのエコポイントを学習しました。

さて、お楽しみの本日のメニューは、「梅じゃごはん、大豆ミート・餅入り春巻き、野菜たっぷりショウガみそ汁、豆腐入りチーズケーキ」でした。美味しそうですね！



