

さあ、あなたも  
一緒に!

# 「エコうまレシピ®」で毎日エコ!を始めよう



毎日のお料理は、ご家庭ですぐに始められるエコチャンス!  
自然の恵みを大切に使い、おいしく残さず食べること。  
それだけで地球への負担を大きく減らせます。  
「おいしいがそのままエコになる」。日本中のお台所が力を  
合わせれば、とっても大きなチカラになるはずです。  
味の素グループでは、毎日の食卓からエコライフを実現していく  
ために、キッチンからすぐに始められるエコライフのヒントや、  
エコなレシピをご提案しています。

例えばこんな  
「エコうまレシピ」  
はいかがですか?



おいしく、残さず、食べること。そして...

## 「エコうまレシピ」3つのポイント

「おいしい」は、  
エコロジー



「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ。それが「エコうまレシピ」です。  
毎日の食卓だから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。  
さあ、みんなで「エコうまレシピ」を始めよう!

1

### 食材をムダなく活用!

野菜の葉や皮は栄養も満点!  
おいしく残さず食べれば  
地球への負担も軽減!



2

### 「旬」な食材を選ぼう!

「旬」な食材は新鮮でおいしく、  
環境にもやさしい!  
エネルギー消費も  
CO<sub>2</sub>排出量も減らせます!



3

### 手際よく、簡単に!

手順や調理器具を工夫して、  
毎日のお料理で使う電気や  
ガスを上手に節約できれば  
地球にもわたしにもうれしい!



## もったいない!

日本人は一年間に一人約17kgもの食品  
をムダ(食べ残し、廃棄)にしていると  
言われます。17kgというと、Mサイズの  
卵なら約300個分!



約300個!

スプーン1杯のお醤油を排水口に流す  
と、キレイにするにはなんと510リットル、  
お風呂1.7杯分のお水が必要ですよ!



この汚れを  
キレイにするには...



お風呂  
1.7杯分の  
水が必要!

## にっころかぼちゃ



- 1 皮とワタは厚めに取る。
- 2 煮て冷ます、を繰り返す。
- 3 面取りは煮崩れる素材だけ。  
(例えば芋類等粉っぽいもの。)
- 4 煮るときは大きさをそろえる。



つきが田村 3代目  
田村 隆先生の  
レシピ

## 旬の食材をムダなく活用してエコ!

### かぼちゃの皮のかき揚げ



- 1 皮は思い切って厚くむいて、  
特徴を活かした1品に。
- 2 乾麺は10分ほど水につけて  
ふやかすと、通常の半分の時  
間でゆであがる。

## エコちゃんご鍋



- 1 旬のお野菜で体を温める。  
家族みんなでひとつの鍋を  
囲めば心も体も温まり、暖房を  
控えめにすれば、CO<sub>2</sub>も削減。  
皮ごとまるごと、つゆも全部  
召し上がれ。

料理研究家  
安井 レイコ先生の  
レシピ

## 冷凍食品の 自然解凍品で 手際よくエコ!



## お弁当もエコ



- 1 時間短縮しながら、実はしっかりエコ。  
味の素冷凍食品(株)の「自然解凍シリーズ」なら冷凍庫  
から取り出してそのままお弁当箱に入れるだけ。  
だから、電子レンジ調理の時間やおかずを冷ます時間を  
短縮でき、電子レンジの電力も節約できてエコ!

熱量削減率 45~95%

【比較算出の条件】  
・電子レンジで自然解凍に必要な熱量に対して、  
自然解凍による自然解凍効率を算出しています。  
・自然解凍効率を付与することで、最終的に  
新たに必要となった熱量を考慮しています。

「エコうま」「エコうまレシピ」は味の素(株)の登録商標です。