

みんなでつくるエコレシピプロジェクト 保温調理と地産地消の エコレシピブックレットを作ります。

みなさんのレシピをお寄せ下さい！

近くでとれた食材を、上手に調理して、おいしくいただく、そんな暮らしがますます広がっていくことを願ってこのプロジェクトが始まりました。

江別産の食材を1品以上使った、あなたのおすすめ保温調理レシピを、教えてください！

保温調理とは・・・

余熱を利用して調理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、厚手の布や鍋帽子®などで、くるんで保温するだけでOK。(保温時間は、料理によって異なります。)



焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配がなく、おいしく仕上がります。

応募いただいたレシピは・・・

*ホームページやブックレットで紹介します。応募いただいた方には、ブックレット進呈。

*ブックレット(A5サイズ、12ページの予定)は、市内の公共施設で配付します。

(2012年2月完成予定)

*同じメニューについては、一緒に掲載する場合があります。

募集期間：2011年10月10日～12月10日

裏面の応募用紙をお送りいただくか、

ホームページから入力下さい。

送付先

えべつ地球温暖化対策地域協議会

FAX 011-387-1104

〒069-0835 江別市文京台南町56-3 岡崎方

<http://ebetsu-earth.net/>

保温調理＋地産地消のエコレシピ 応募用紙

*右のページのレシピを参考にご記入ください。

できたら、
写真も送っ
てください。

レシピ名		
材 料 (人分)	*江別産の材料に○をつけてください。	
作り方		
このレシピの ポイント		
お名前		高校生・一般
ご住所		電話
レシピ集へのお名前（イニシャル）掲載 可、不可		

*お知らせ頂いた個人情報は、今回の事業以外には使用しません。

省エネ

おいしい

お手軽

始めましょう！保温調理

保温調理とは・・・

余熱を利用して調理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、鍋帽子®や厚手の布などで、くるんで保温するだけでOK。

保温時間は、料理によって異なります。焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配もなく、おいしく仕上がります。



ごはんも簡単！

- ① 米は洗って、30分ほど浸水させる。
- ② 沸騰するまで中火、沸騰したら弱火で5分、
- ③ 火からおろして、布などでくるんで15分保温。
- ④ さっとかきまぜて、水気を飛ばす。

《カレーやシチュー》

保温調理は、カレーやシチューなど、沸騰したあと、しばらく弱火で煮込むお料理に適しています。直接、火にかけて煮込まないので、水分の蒸発がありません。その分、水の量は控えめにするのが、ポイントです。

- ① いつもどおりの材料に、ひたひたくらいの水加減で、火にかける。
- ② 沸騰したら、弱火で3分ほど加熱して、ルーを加えてよく混ぜる。
- ③ 再び沸騰したら、火から下ろして、布で包んで30分以上保温。

Q: 包むものは、どんなものが良いの？

A: 厚手の布（バスタオルや使わなくなったベビー毛布、トレーナー、セーターなど）ならどんなものでもOK。

手作りの鍋帽子®や鍋布団を利用されている方もいらっしゃいます。

Q: 特別なお鍋がいるの？

A: 家にあるどんなお鍋でもOKです。

Q: 注意することは？

A: 鍋底が熱くなっていますので、必ず、鍋敷きを利用してください。また、夏場の保温は、2時間を限度に。

《乾麺を茹でる》

(そば・うどん・スパゲティなど)

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ② 乾麺を入れ、再び沸騰したら、鍋底から大きく混ぜる。
- ③ 火から下ろして、布で包んで、保温。
(時間は、それぞれの表示にあるゆで時間)

～保温調理実践者の声～

- ・帰宅時間の違う家族のための保温用にとっても便利。温め直しの必要がなくなりました。
- ・保温の間は、火にかけていないので、本当に楽です。他のことができるし、外出もOK。

〈鍋帽子®は、財団法人全国友の会振興財団の商標です。〉

保温調理で、こんなものも作れます！

なめらか 茶碗蒸し (4人分)

えび 4尾 鶏胸肉 100g うすくちしょうゆ 小さじ1/2
 しいたけ 大2個 みつば 8本
 [卵液] 卵...2個 だし汁...カップ2 塩...小さじ1/2
 うすくちしょうゆ...小さじ1と1/2

- ①鶏胸肉は余分な脂肪と皮を除いて小さく切り、うすくちしょうゆをまぶして下味をつけておく。しいたけは軸をとり、そぎ切りに。えびは背ワタと殻をとる。
- ②みつばは茎だけさっと熱湯を通し、しんなりさせておく。
- ③卵液のだし汁と調味料を小鍋に合わせ、ひと煮立ちさせて、さましておく。ボウルに卵を割り入れ、箸をねかせて卵を切るように溶きほぐす。このとき泡を立てないように注意する。だし汁と調味料を加えてよく合わせ混ぜる。
- ④ ③の卵液をこして、なめらかにする。
- ⑤器に①の材料を等分して入れ、④の卵液を六分目まで注ぐ。
- ⑥お鍋に⑤を並べ、茶碗の高さの1/3ぐらいまで、水を入れます。
- ⑦火にかけ、沸騰するまで強火、沸騰したら中火で4分。
- ⑧火から下ろし、鍋を布などでくるんで、10分～15分置く。
最後に②のみつばをのせて出来上がり。



バスタオル等
でくるむ



または、
鍋帽子で
くるむ

知っていますか？江別産

江別市は、石狩平野の中央部に位置し、総面積は187.57平方キロメートルです。

全般的に平坦な地勢で豊かな自然環境に恵まれ、札幌市、北広島市、岩見沢市、当別町、南幌町、新篠津村と隣接しています。

市面積の約40%が農地という「農業のまち」でもあり、市内には、たくさんの農産物直売所があります。



小麦「ハルユタカ」や、ブロッコリーの生産で有名ですが、他にも江別産の食材は、たくさんあります。

豆・野菜 など

ばれいしょ、大豆、小豆、いんげん、てんさい、大根、人参、白菜、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、ブロッコリー、メロン、トウモロコシ、アスパラガス、ほうれんそう、かぶ、ピーマン、レタス、小松菜、ヤーコン、メロン、パプリカ、ズッキーニ、さやえんどう、えだまめ など

畜産

牛肉、豚肉、牛乳、たまご など

米・もち米・小麦

ゆきひかり、ほしのゆめ、ななつぼし、あやひめ、彩、きらら397、風の子もち、はくちょうもち、ゆめぴりか、おぼろづき、ハルユタカ、春よ恋 など

募集期間：2011年10月10日～12月10日

左の応募用紙を、下記までお送り下さい。

えべつ地球温暖化対策地域協議会

〒069-0835 江別市文京台南町56-3 岡崎方 FAX 011-387-1104