



# エコパートナーシップうじたわら

うじたわらの木くん

～茶文化の源 水・緑・生命の環を育む和みのまら～

発行日：2021年3月21日（第84号）

編集・発行：エコパートナーシップうじたわら広報部会

事務局 TEL（88）6639 FAX（88）3231

## エコクッキングのすすめ

エコパートナーでは、これまでに「エコクッキング教室」を開催してきました。エコクッキングの目的は、無駄を省いてごみの発生や燃料・電力の使用を抑えてキッチンから環境負荷の低減を図ろうというものです。ちょっとした工夫で調理の手間が省け、かつ、光熱水費を節約することが可能です。

これまで開催したエコクッキング教室でのレシピの一部を町ホームページのエコパートナーコーナーに会報誌とともに掲載しています。城南衛生管理組合のホームページでも、多彩なメニューが掲載されていますので、ご参照ください。

### エコ調理その1 余熱で調理

調理の大部分は食材を加熱して行います。ゆでる、煮込むという調理では食材を入れた鍋などを長時間火にかけますが、ずっとグラグラと煮込み続けなくても調理が可能で、むしろ、余熱をうまく利用することでエネルギーを有効に使い、おいしく仕上げることができます。



パスタなどをゆでるとき、最初の1分間は普通にゆでて、あとは火を止めてふたをして、指定のゆで時間置いておくと、ちょうどいい具合にゆであがります。火を止めているのでキッチンを離れても心配なく、その分節約もできます！



食器を片付けるときは、洗った食器をためた水でいったんすすぎ、最後に適度な流水で流しましょう。食洗器を使うと楽なうえに節水が可能！

### エコ調理その2 食材は適度な量を用意する



今、「食品ロス」が問題になっています。食品を無駄にしないためにも、買いすぎない、冷蔵庫にため込まない、食材を使い切るという工夫が必要です。安いからと買いすぎてませんか？安心するためにいろんな食材を買いそろえてませんか？そして、ごみを減らすように考えましょう。生ごみを減らす処理機（コンポストや乾燥機）の設置には町から補助金が出ます。



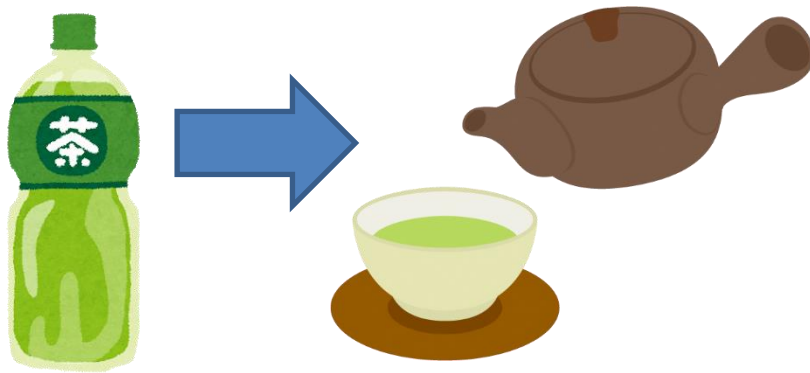
野菜やお肉など、あまった食材は冷凍してうまく使い切りましょう。ご存じですか？ニンジンには皮がないので、むかなくてもいいのです。むくだけ無駄になります！

食材はできるだけ近くで生産されたものを購入し「地産地消」を心掛けることで輸送に伴う温室効果ガスの排出量を抑制することになります。

新鮮でおいしい地元の農産物などを利用しましょう！



### エコ調理その3 おいしくお得な茶葉のお茶



プラスチックやペットボトルはリサイクルされるとはいえ、使用量を減らすことが大事です。茶葉から入れたお茶は成分も濃く、ペットボトルで買うよりも経済的でごみも減ります。保温性の高い水筒に入れてでかければ、外で冷たい・暖かいお茶が飲めます。

たとえば、100gの茶葉を買ったとして、お茶を急須で入れるのに10g使うと10回分。1回の茶葉で二煎入れるとできるお茶は約500ml。合計で約5リットルのお茶ができることとなります。500ml入りのペットボトル10本分。100～150円のペットボトル10本分が400～500円の茶葉でいれます。発生するごみも茶葉の袋と茶殻だけで、ごみの量もぐっと少なくなります。

それと、お茶を買うなら、できるだけ地元のものを買きましょう。

### 人生の選択

一生のうちで選択を迫られるケースが数多くある。仕事、等、数え上げればきりが無い。

今までの選択は、ある程度自分の意志の範囲における選択であったが、人生の後半期にいやおうなしに命がかかった選択を迫られる事案が近づいている。それが新型コロナウイルスに対するワクチン接種をするか、しないかの選択である。

しかし、高齢者で基礎疾患のある自分にとって、この事案は二者択一ではない。副反応のリスクと新型コロナウイルスに罹患して重篤になるリスクを天秤にかけた場合、ワクチンを接種するという選択しか残っていない気がする。

これが自分の子供たちの年代になると、二者択一の難しい選択を迫られることになる。

さて、新型コロナウイルスの特徴のひとつに、人間を分断するいやらしさが考えられる。

当然、ワクチン接種をした人間と、していない人間の分断を狙ってくる。

ワクチン接種は自分が罹患したり重篤になるのを薄めるが、人に移すリスクは現存すると聞き及んでいるので、接種後も今まで通り手洗いやマスクは忘れないようにしましょう。

新型コロナウイルスの混乱の中でも、地球環境の悪化は間違いなく進んでいる。人間の英知の結集のワクチン接種を行い、地に足をつけて環境悪化について正しく啓発し続ける活動を忘れないようにしたい。

(芦原 昇)

※注：

新型コロナウイルスに限らず感染症の予防接種ではなんらかの副反応が起こる場合があり、アメリカで昨年接種した約100万人中、発熱や吐き気などを訴えたのは約7%。国内では今月9日までに実施された医療従事者向け接種でアナフィラキシーが発生した割合は約10万件中7件とのこと。

ワクチン接種が開始されまだ期間が短いですが、予防効果は認められるとのこと、国民の多数が接種することで「集団免疫」が形成されることが期待される。

新型コロナウイルスやワクチンに関し様々な情報が発信されているため、厚生労働省等公的機関の情報を確認することが大切です。

お問い合わせ先：エコパートナーシップうじたわら事務局 (宇治田原町役場 建設環境課内)  
〒610-0289 京都府綴喜郡宇治田原町大字立川小字坂口 18-1  
TEL 0774-88-6639 FAX 0774-88-3231 Eメール: [junkan@town.ujitawara.lg.jp](mailto:junkan@town.ujitawara.lg.jp)



茶文化の源 水・緑・生命の環を育む和みのまち 宇治田原