

# 茨城県

## エコレシピガイドブック



茨城県県民生活環境部環境政策課

令和2年6月5日版

## はじめに

### 本県の地球温暖化対策 ～環境負荷の少ないライフスタイルへの転換の必要性～



地球温暖化は、地球全体に将来にわたって影響を及ぼす問題であり、我が国においても、短時間豪雨の観測回数が増加傾向にあるなど、気候変動の影響と考えられる気象現象が発生しています。

そのような中、地球温暖化対策の新たな世界的な枠組みとして「パリ協定」が発効し、日本も締結国となりました。

これらの世界的な動きを受けて、県では、「茨城県地球温暖化対策実行計画」を策定し、県民総ぐるみによる地球温暖化対策に取り組んでいます。

#### 県の目標

二酸化炭素排出量を 2030 年度までに 2013 年度比で

家庭部門 39%削減

業務部門 40%削減

運輸部門 28%削減

産業部門 9%削減

茨城県の家庭部門からの 2013 年度二酸化炭素排出量は、4.99 百万トンです。これを 39%削減するには、2030 年度までに二酸化炭素排出量を年 1.95 百万トン削減する必要があります。これは、県内全ての家庭が排出する二酸化炭素量の約 5 か月分に相当（P8 1 参照）し、目標の達成のためには、一人ひとりがライフスタイルを環境負荷の少ないものに転換していくことが重要となっています。

### 毎日の「食事」で実践できるいばらきエコスタイル



毎日の生活の中で、食事は重要で馴染みの深いものです。

例えば、「生産」では魚介の養殖や温室栽培などで電気やガスなどのエネルギーをっており、収穫物を「輸送」するのも、自動車や船などの燃料を使っています。

また、調理くずや食べ残し等を焼却処分するためにも、エネルギーが使われています。

本ガイドブックでご紹介する「**エコレシピ**」をヒントに、環境に配慮した食生活を実践してみましょう。

## 目 次

1 . エコレシピとは	1
○省エネのポイント	1
( 1 ) 食材の調達	1
参 考 茨城県産の食材について	2
( 2 ) 調理	3
( 3 ) 季節を楽しむ工夫	4
( 4 ) 調理くずの廃棄削減	4
参 考 もったいない! 「食品ロス」のおはなし	4
コラム1 食材を無駄にしない野菜の切り方	5
2 . エコレシピの例	6
コラム2 エコレシピを実践した後は... 片づけのエコ	7
脚 注	8

# 1. エコレシピとは

本書における「エコレシピ」とは、下図に示す食事のプロセスにおける「**食材の調達**」、「**調理**」及び「**調理くずの廃棄削減**」において、省エネに配慮したレシピのことをいいます。

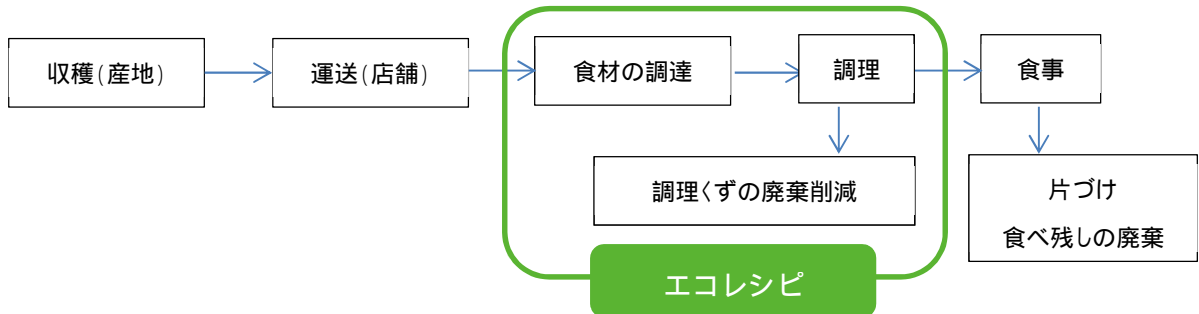


図. 食事のプロセス

## 省エネのポイント

省エネのポイントは大きく分けて次の(1)~(4)のとおりです。

### (1) 食材の調達

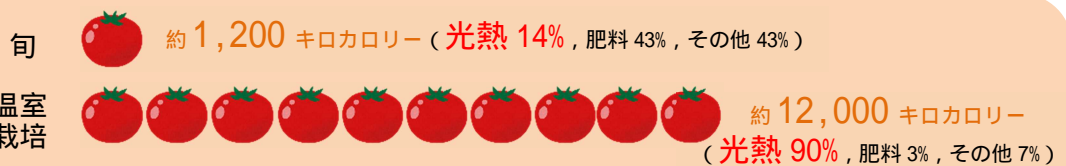
#### ポイント1 地産地消を実行する

食材を遠くから調達すると、**運送にエネルギーがたくさん使われます。**  
なるべく**地場産食材**を使うことで、省エネに繋がります。



#### ポイント2 旬の食材を使う

野菜や果物などには、**自然にたくさんとれておいしく、栄養価の高い「旬」**があります。季節に関係なく見かけるのは、温室栽培のようにエネルギーを使って作っていたり、運送に大きなエネルギーを使って海外から輸入しているためです。  
例えば、夏が旬のトマトを**温室栽培**すると、自然栽培と比較して**約10倍もエネルギー**を使います。



#### トマト 1Kg をつくるために必要なエネルギー

資料：社団法人資源協会「家庭生活のライフサイクルエネルギー」

## <参考> 茨城県産の食材について

茨城県は、**全国屈指の農業県**であり、**水産県**でもあります。農業産出額は全国第3位（平成30年）であり、漁獲量は海面漁業生産量全国第3位、内水面漁業生産量全国第4位（共に平成29年）です。

<茨城県の産出額が全国第1位から第3位の主要農林水産物>

	農産物 (H30)	水産物 (H29)
全国第1位	鶏卵, かんしょ, メロン, れんこん, ピーマン, ほしいも, みずな, こまつな, くり, セリ, チンゲンサイ	えび類(内水面), まいわし, さば類, あゆ, うなぎ, こい(養殖)
全国第2位	レタス, 梨, らっかせい, はくさい, ごぼう, パセリ	しらうお, はぜ類
全国第3位	ねぎ, いら, しそ, しゅんぎく, らっきょう, みつば, そらまめ, スイートコーン, マッシュルーム, こんにゃくいも, もやし	しじみ, こい(内水面)

水産物は漁獲量で比較

上表以外にも、茨城県ではたくさんの農林水産物が作られています。買い物をするときは、「産地」と「旬の時期」を意識すると、地元で採れた**新鮮でみずみずしくおいしい**野菜や海の幸を手軽に調達することができます。

### 主に春が旬の県産食材例



そらまめ

しらうお

### 主に夏が旬の県産食材例



ピーマン

しじみ( )

### 主に秋が旬の県産食材例



かんしょ

くり

### 主に冬が旬の県産食材例



れんこん

さば

しじみの旬

(土用しじみ)6月~8月(産卵期で身がぶっくり) / (寒しじみ)12月~2月(寒さで身がしまる)

## 茨城をたべよう ~ 茨城県の地産地消の取組み ~

茨城県では、本県の新鮮で安全な農林水産物やそれらを使った料理等を広く県内外に発信し、本県農林水産物の消費拡大や本県のイメージアップを図っています。

「茨城をたべよう」を合言葉に、生産者、消費者、行政等様々な人が主体となって地産地消に取り組んでいます。



## (2) 調理

### ポイント1 火加減や加熱方法を工夫する

以下のように火加減や加熱方法を工夫して効率的に熱を使うと、加熱にかかるエネルギーを減らすことができます。

<例>

- ・コンロでお湯を沸かす際には、やかんや鍋に蓋をのせる / 熱が逃げるのを防ぐ
- ・湯沸し時、水量は必要な分だけにする / 加熱時間を短縮
- ・お湯でゆでる代わりに、食材を電子レンジで加熱( ) / 食材だけを効率的に加熱
- ・ガスコンロを使う時は鍋やフライパンなどの底から炎がはみ出さないようにする / はみ出した部分の炎は加熱に使われないため無駄になる
- ・1つの鍋やフライパンで複数の工程をまとめ調理 / 加熱時間を短縮
- ・余熱を利用する( ) / 加熱機器の使用時間を短縮
- ・具材を細かく刻む / 火通りを良くして加熱時間を短縮

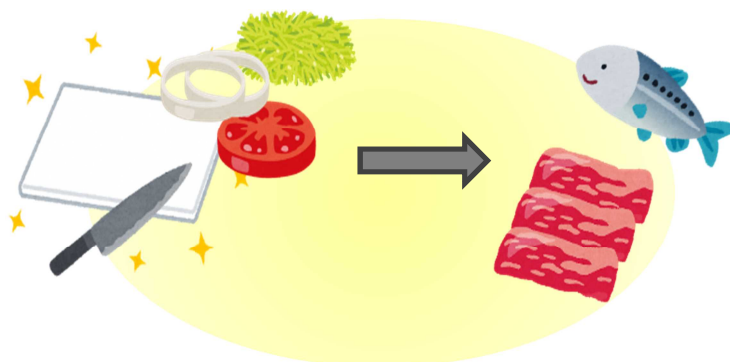
安全に十分に配慮してください。



### ポイント2 効率的な調理手順で調理中の洗い物を減らす

洗い物にも水の供給や給湯のためにエネルギーが使われます。

使った鍋やフライパンを洗わずそのまま別の調理の工程に使ったり(まとめ調理)、包丁やまな板を使う時は汚れの少ない野菜から脂分や匂いのある肉・魚介類の順番で切るなど調理手順を工夫すると、調理中の洗い物の回数が減り、給湯のエネルギー削減や節水に繋がります。





### ( 3 ) 季節を楽しむ工夫

#### ポイント1 季節に合わせて味付け・盛り付け方などを工夫する

暑い夏は冷たくさっぱりしたもの、寒い冬は体の温まる鍋など、**季節に合わせて味付け、盛り付け方などを工夫**することも、クールビズ・ウォームビズの一環の取組みの一つです。毎日の料理にも、季節を快適に過ごす方法を取り入れてみましょう。

### ( 4 ) 調理くずの廃棄削減

#### ポイント1 過剰除去を削減する

調理くずを廃棄すると、焼却処分のためにエネルギーが使われ、二酸化炭素が排出されます。

**食べてしまえば発生しないエネルギー（二酸化炭素）**です。

野菜や果物の皮を厚くむき過ぎたり、葉物の芯などを捨ててしまったりする**過剰除去**(本来食べられる部分まで過剰に取り除いてしまうこと)が要因のひとつです。

野菜や果物は可能な限り**皮ごと**使ったり、**芯や茎の部分も薄切り**にして使うなど、捨てる部分は必要最低限を心がけましょう。(P5 コラム1 参照)

また、**皮や種を取り除く必要のない食材で代替**するのも調理くず削減に繋がります。

#### <参考> もったいない! 「食品ロス」のおはなし

食品ロスとは、**本来食べられるのに捨てられてしまう食品**のことです。

日本の食品ロス量は年間 600 万トンを超えており、その約半分が家庭から発生したものです。これは、1人当たり**お茶碗約1杯分(約132g)**のご飯を毎日捨てている計算になります(P8 2参照)。

#### <家庭からの食品ロスの原因>

賞味期限切れなどによる直接廃棄(買いすぎず...エコレシピの前)

過剰除去(使い切り...エコレシピ)

食べ残し(食べきる...エコレシピの後)



大事なのは、食材を  
「買い過ぎず」、  
「使い切り」、  
「食べ切る」こと

コラム 1

食品ロス 過剰除去を防ぐために

～ 食材を無駄にしない野菜の切り方～

食品ロスの原因のひとつとなっているのが、皮を厚くむきすぎたり、芯などを取り除くときに食べられる部分まで捨ててしまう「**過剰除去**」です。

ここでは、エコレシピに繋がる野菜の切り方の例をご紹介します。

なす

通常法



ヘタを切り取る

エコ法



ヘタの先を切り、残ったところは手で取る



しめじ

通常法



石づきとその周りを切り取る

エコ法



小房に分け、石づきの部分だけ切り取る



ブロッコリー

通常法



茎を切り取る

エコ法



茎は固い皮をむく



にんじん

通常法

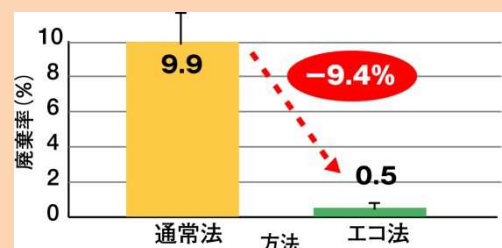


皮をむき、ヘタを切り取る

エコ法



皮をむかず、薄く切り、ヘタの周りも活用



出典：三神彩子著「食生活からはじめる省エネ&エコライフ エコロジー・クッキングの多面的分析」



## 2. エコレシピの例

フライパン一つで簡単調理

石焼風ビビンバ エコ・クッキング

その他のレシピは

WEBでチェック!

茨城県エコレシピコンテスト

専用WEBサイト



### 材料(4~6人分)

小松菜	100g
にんじん	小1本
もやし	200g
牛肉(焼き肉用)	200g
A 砂糖	大さじ2
A しょう油	大さじ2
A ごま油	小さじ1
A コチュジャン	小さじ1
A にんにく(すりおろし)	少々
ごま油	大さじ1
塩	適量
すりごま(白)	大さじ1
ごはん	3合分
韓国のり	適量
コチュジャン	適宜

### 省エネのポイント

- フライパンを使いまわし、**余熱活用**と**洗い物削減**
- 複数の野菜を**同時に蒸しゆで**て、**時短&省エネ**
- ふたを活用**し、少量の水で効率よく加熱

### 作り方

- 1 小松菜は5cm長さ、にんじんは5cm長さの千切りにする。  
牛肉は5mm幅に切り、Aをもみ込んでおく。

- 2 フライパンを熱してごま油小さじ1を入れて小松菜を炒め、塩で味を調べて取り出す。



- 3 同じフライパンににんじんともやしを混ぜずに入れて、水小さじ1(分量外)を全体に振りかけ、ふたをして中火で2分間蒸しゆでにする。



- 4 火を止めて、ごま油小さじ2と塩、すりごま大さじ1をにんじんともやし全体に振り、それぞれ混ぜて取り出す。

- 5 同じフライパンに1の牛肉を強火で炒め、色が変わったら取り出す。



- 6 ご飯を広げて中火にかけ、少し焼き色がついたら残りのすりごまをご飯全体にふる。



- 7 6に2, 4, 5で調理した具材と韓国のりをいりどりよく盛り付け、好みでコチュジャンを添える。



完成

## コラム2 エコレシピを実践した後は... 片づけのエコ

食事の後の片づけでも水道やゴミの焼却処分エネルギーを使います。片付け時に気を付けるポイントは **節水**と **生ゴミの捨て方**です。併せて、食べ切れる分だけ作り、生ゴミを減らすのも大切なポイントです。

### 節水

水道水を家庭に送ったり下水処理をするためには、ポンプで水を送ったり処理場を動かすのにエネルギーを使います。また、お湯を使う時には電気やガスで水を温めるための給湯にエネルギーが使われています。

節水はこれらのエネルギーの削減に繋がります。

#### <節水に繋がる洗い方のポイント>

- 油汚れの食器は重ねない
- 洗い桶を使う
- 鍋や皿の汚れは洗う前にふき取る
- 汚れの少ない物から洗う

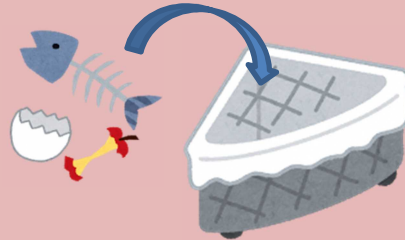
容量どおり使えるときは、食器洗い機もエコ！



### 生ゴミの捨て方

生ゴミはその他のゴミよりも水分を多く含んでいます。そのまま捨てると焼却処分に大きなエネルギーを使い、二酸化炭素も多く排出してしまいます。よく水を切ってから捨てましょう。

三角コーナーなどを利用して、流しを使う時に水がかからないようにすると



### 食べ残しが出てしまったら・・・

食べきれぬ分だけ作るのが良いと分かっても、どうしても余り物がでてしまう！という時には、**食べ残しのリメイク**をしておいしく食べきりましょう！

例えば、カレーが余ったら水とだしなどを足してカレーうどんにする  
余ったおかずを卵でとじてオムレツにする など

簡単なひと手間で、食べ残しを減らすことができます。



## 4 . 脚 注

- 1 (2013 年度二酸化炭素排出量)4.99 百万 t × (目標二酸化炭素削減率)0.39  
(目標二酸化炭素削減量)1.95 百万 t

(目標二酸化炭素削減量)1.95 百万 t ÷ (県内世帯数)1,181,378 世帯  
(目標年間二酸化炭素削減量)1,651kg/世帯

(世帯あたり年間二酸化炭素排出量)4,150kg ÷ 12 月  
(月当たり二酸化炭素排出量)346kg/世帯

(目標二酸化炭素削減量)1,651kg ÷ (月当たり二酸化炭素排出量)346kg  
(目標年間二酸化炭素削減量)5 か月分

県内世帯数は 2015 年国勢調査結果に基づく茨城県調査(2020 年 5 月 1 日時点),  
世帯あたり年間二酸化炭素排出量は 2018 年度全国地球温暖化防止活動推進センター調査  
による。

- 2 農林水産省「食品廃棄物等の利用状況等(平成 29 年度推計値)」による。

- ・茨城県エコレシピコンテスト全般に関する資料の掲載先  
コンテストに関する情報は以下の専用 WEB サイトに掲載しております。

<https://www.eco-recipe.jp/>



## 県民運動「いばらきエコスタイル」



県では、地球温暖化対策のため、家庭や職場で積極的に**省エネ**に取り組む県民運動「**いばらきエコスタイル**」を推進しています。

<身近に取り組める**いばらきエコスタイル**の例>

- ・冷蔵庫にものを詰め込みすぎない
- ・マイバッグやマイボトルを活用して「使い捨て」を減らす
- ・公共交通機関など環境負荷の小さい移動方法を選択



「**いばらきエコチャレンジ**」で身近にできる省エネ方法を確認！

県では、省エネ方法を選択すると、二酸化炭素排出削減量がリアルタイムで「**見える化**」できる Web サイト「**いばらきエコチャレンジ**」を運営しています。

自分だけでなく、登録ユーザの削減量合計も表示されるので、皆さんで協力しながら地球温暖化対策を進めていきましょう！

上記の他にも、身近に取り組める省エネ方法をご紹介しますのでぜひ登録してみてください。



### お問い合わせ

茨城県県民生活環境部環境政策課地球温暖化対策グループ

電話：029-301-2939 FAX：029-301-2949

Email：kansei3@pref.ibaraki.lg.jp

### 参考文献

「食と環境のワークブック はじめよう！エコ・クッキング」  
(東京ガス株式会社 「食」情報センター)