

# キッチン

## ●調理

### 《食品》

- ・食材は、無駄なく調理して使い切る。
- ・魚は、骨まで食べれるように調理する。
  - ・頭や尾、骨 ⇒揚げる。ふりかけ。味噌汁(スープ)。
  - ・煮汁は煮こごりに。(生姜汁や香味野菜、片栗粉、水など加え冷やし固める。)
  - ・骨についたせせり身⇒野菜と混ぜおひたしや揚げ物に
- ・野菜の皮、切れ端 ⇒きんぴら、スープ
- ・昆布、鰹節の出し殻 ⇒佃煮、ふりかけ
- ・エビの殻、ナスのヘタは、揚げて一品に。
- ・キャベツ、白菜の外側(傷んだ所)はスープに
- ・根菜類は、皮をむかないで調理する。

旬に収穫されたものは、煮物など皮付きでも美味しい
- ・ハーブ類は、自家栽培で料理やお茶に利用。

丈夫で手間かからない。何年も利用できる。
- ・作りすぎないように気をつける。
- ・1人分のだし汁の作り方!

茶こしに鰹節を山盛り入れて、熱湯を注ぎ、しばらくおくとOKです。
- ・食用油は温めて最後まで使い切る。

温めると粘りが取れてかなり使いきれ。缶は効果大。

### 《機器》

#### ・冷蔵庫

- ・開放時間を短くしている。
- ・詰めすぎない。 ・カーテンを付けている。
- ・購入日や中のものをメモして扉に貼る。



# キッチン

## ●調理(つづき)

### 《機器》



- ・肉や魚のまな板代わりに使う！  
新聞紙、牛乳パック、チラシ、お菓子箱、ティッシュ箱などを利用する。
- ・保温調理器を多用する。(圧力鍋など)
- ・1人分の加熱は、電子レンジを使う。
- ・電子レンジで温める時、専用蓋か皿でラップ無し。
- ・ガスの火は、鍋底からはみ出さない。水気も取る。
- ・ガスコンロの使用は続けて使う。

※ガスコンロの火は、鍋だけでなくコンロそのものを温めることにも使われているので、時間をあけて使うとその都度コンロを温めるためのエネルギーも消費されているそうです。

### ・炊飯器

- ・保温は12時間以上しない。(今までは1日中保温していた)

※ 説明書にもご飯の質が変わると記されていて、保温の意味がなく、無駄な電力消費ですね。

- ・タイマーの使用は止めて、炊くときに電源入れる。

### 《アイデア》

- ・熱調理は少し早めに火を止め、蓋をして余熱利用をしている。
- ・煮物調理法！

朝に味付け、加熱し新聞紙4～5枚で包むさらに毛布やバスタオルで包み夕方まで置く。味が染みてやわらかく、おいしい。



# キッチン

## ●アイデア(つづき)

- ・熱調理は、少し早めに火を止めて蓋をしておく
- ・煮物の残り汁は、卵とじにしてもう一品。
- ・温めなおしは、魚焼きグリルで！

温めなおしは、オーブンなら 15 分必要なところを、  
魚焼きグリルなら 30 秒程で OK です。

- ・すり鉢利用後は、おにぎり、味噌汁を作る！
  - ・中にご飯を入れて、おにぎりにする。
  - ・水を入れて、味噌汁や煮物の水にする。

## ●片付け

- ・食器洗いは水量最小です。
  - ・汚れ落としと、すすぎはそれぞれまとめてする。
  - ・出しっぱなしにしない。
- ・食器洗浄機を活用する。  
水の使用量がはっきり違う場合。
- ・食器は、汚れを拭き取ってから水洗いする。  
調理の使用ペーパー、茶かす、新聞紙、  
野菜や果物の皮など利用
  - ・洗剤の量が少量ですむ。
  - ・水汚れが最小になる。 ・節水になる。
- ・冬場の炊事は、湯をめるめにしている。

## ●保存

- ・ご飯の保存に、お櫃(おひつ)を使う。
  - ・昔の知恵を再認識して活用している。

おひつ



- ・蓋つき容器や空いている皿で蓋をする。
- ・葉物野菜の保存法！
  - ・濡らした新聞紙などに包みビニール袋に入れる。
  - ・息を吐いて入れるともっと効果的。

# キッチン

## ●保存(つづき)

### ・パセリ保存法！

小分けしてそのまま凍らせて保存。使うときは凍ったまま手で揉むとみじん切りになり便利。

### ・キャベツ長もち法！

半分ほどになったら芯をくり抜き、水を含ませたティッシュなどを詰め、ビニール袋に入れておく。レタスまるごと同様

### ・ジャガイモ保存法！

リンゴといっしょに保存すると芽がでにくい。

※ジャガイモは日持ちしますが、芽がでてしまいがち！リンゴといっしょにすると、リンゴから発生するエチレンガスがジャガイモの芽の生育を妨げる効果がある。



ジャガイモ ♥ リンゴ

- ・一回に少しでよい、刻みネギや三つ葉は卵ケースに小分けし冷凍保存（使う時必要量をそのまま鍋に）
- ・バナナ、イチゴ、ズドゥは食べきれない時、冷凍する。

凍ったまま食べても、  
摩り下ろしてシャーベットにしてもおいしい！  
バナナは皮をむいておく

## ●リサイクル

### 《食べ物》

### ・米のとぎ汁活用法！

- ・そのまま畑や草木の肥料に。
- ・使った食器をつけておく。食器を洗う。
- ・流し台を掃除。床の拭き掃除。(ワックス効果あり)
- ・洗顔やバックに利用。

# 👉 キッチン

とき汁パフ

キッチン

①



とき汁を数回分  
別容器に移す  
(最初の1~3回分がよい)



②

冷ぞう庫へ  一晩寝かせる  
底に白い沈殿ができる



③



ソ〜と上澄みを  
流す

♡ クリームのような状態  
が残る



④



それを、  
顔にぬってパフする  
(キヤ足もどろぞろ)



# キッチン

⑤



しばらくそのまま  
10～15分ていと待つ

乾いてハリハリに

つっはらてくると

これが合図



⑥



あとは水で洗い  
ながす

※化粧水や乳液で肌をととのえてもよい  
(水分をおぎなうていと)

朝・晩でもOK

添加物なし ⇒ 肌へのしげきなど  
ダメージもない

1週間続けると肌はツルツル!  
長く続けると色白&しっとりですヨ!  
果小生もどうぞ!



# キッチン

## ●リサイクル(つづき)

### 《食べ物》

#### ・野菜の切れ端や皮の活用法！

- ・すり鉢に入れ、すりこ木でこすった後、タワシで洗いミゾの汚れを取る。
- ・水気を切って細かく刻み、空き箱に入れ、1週間ほど冷蔵庫に置いておく。(さらに乾燥する)  
箱に溜まったら畑や庭、プランターの土に混ぜる。  
※近所の人に教えてあげたら、早速実践して感謝された。

※野菜の傷んだところ、萎れたところ、ヘタ、皮、芯などは、もともと自然のもの、わざわざエネルギーを使ってまで処分するのは、もったいない。

#### ・ジャガイモの皮でガラス食器、流し台など磨く 水筒の茶渋とりに5～6片と水少し入れシェイク

※でんぷんの膜でピカピカに。粒子が油や汚れ落とす。

細かくしてパン粉がわりに使う。

#### ・パスタのゆで汁で食器洗い、冷まして植物に！

※パスタやうどんのゆで汁は、小麦のかすがスクラブ効果になるし、カルシウムやミネラルを豊富に含んでいるため植物が元気になる。

#### ・ニンジンのヘタは、水に浸けて葉を収穫する。

他に、三つ葉、ネギ、にんにく、大根、タマネギなど

- ・サラダや味噌汁に利用する。
- ・ヘタから1～2cmのところをカットし、皿などに水を張り、半分ほど浸けて、日当たりのよい所に置く。
- ・切り口は腐りやすいので毎日洗い、水を替えてやると成長が早く、すぐ新しい葉が出て数回収穫できる。

# 👉 キッチン

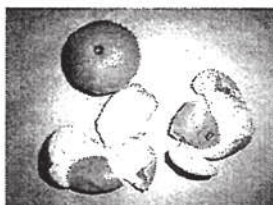
## ●リサイクル(つづき)

### 《食べ物》

#### ・みかんの皮活用法！

- ・すり鉢ですり潰し、料理の香りづけやふりかけにする。
- ・乾かしたみかんの皮に塩を少しつけて食器を洗う。
- ・煮出した汁で、ガラスや家具を磨くと、きれいになる。  
(スプレー容器に入れ常備。使うときは布にしみこませて)
- ・夏みかんや八朔の内側の白い所で油污れを擦り取る。

※かんきつ類の皮に含まれている、リモネンという成分が汚れを分解するそうです。



- ・りんごの皮や芯は紅茶に入れてフルーツティーに！
- ・大根のヘタで魚の鱗をとる。(尾から頭へ)
- ・芽が出たタマネギは、土に埋め葉を収穫する。
- ・期限内に使い切れない酢は、ハンドクリーム代わりに使う。
  - ・酢と水を同量混ぜて酢水を作り、スプレー式の容器に入れておく。(水仕事のあとにシュ！)
  - ・荒れているとシミが続けていくうちに次第にしっとり！
  - ・食べ物を扱っていても使えるのがいい！

※酢は、肌をやわらかくするとも言われていますね。  
穀物酢や米酢など「食酢」が良いが、調味酢(ポン酢、すし酢、黒酢など)は、ベトツキなどもあり避けて下さい

- ・トイレの掃除に使うと臭いも埃も取れる

※菌の繁殖を抑え、アンモニアを中和する効果がある。

- ・急須に残ったお茶、野菜を洗った後の土が溜まった水も土に返す。



# キッチン

## ●リサイクル(つづき)

### 《食べ物》

- ・ **卵の殻の活用法!**
  - ・ 砕いてガーゼや綿の古布で包み、湯飲みや急須の茶洗、ザルや三角コーナーの網目の汚れを取る。
  - ・ 草木の根元に置く(砕いたほうがよい)。
- ・ **野菜のゆで汁は、水がわりに調理や食器洗いに。**
- ・ **ほうれん草のゆで汁は、冷まして洗顔に使う。**
  - ・ 殺菌効果がありニキビ対策にもいい。
- ・ **傷みかけたシイタケは、干して調理だしにする。**
  - ・ 2~3日天日干して、調理だしに使う。
  - ・ ビンなどに入れて保存もできる。
- ・ **日本茶、紅茶、コーヒーのかす活用法**
  - ・ 油汚れの食器、灰皿、流しの洗い場汚れ落とし。



- (写真は油汚れのフライパンとコーヒーかす)
- ・ 乾燥させて冷蔵庫やトイレ、靴箱、灰皿の脱臭。
  - ・ 肥料代わりとして草木の根元に混ぜる。(乾かすと良い)
  - ・ ティーバックは、搾って瞼にのせアイパックに。(冷&温)
- ・ **湯が出る前の冷たい水を容器に溜めて別に使う。**



# キッチン

## ●リサイクル(つづき)

### 《品物》

- ・三角コーナーを置いて、小まめに入替える。

※排水溝部分にゴミが溜まったままで水を流すと、あまり汚れていない水でも、ゴミを通していくのでよけいに水を汚すことになる。

- ・弁当箱の仕切りは、何度も使える素材を使用。
- ・ビニール袋(ラップも)は、繰り返し使う。
  - ・汚れがついていない場合。
  - ・洗濯バサミに吊るして水分を飛ばす。

※外国では、ビニール袋を洗っては使うための物干しグッズがある。(専用ハンガー)



- ・残った重曹は、掃除に使う。

・ガスレンジや鍋の焦げ付き、手垢落としなど

※プラスチックよりやわらかいのでキズをつけない。  
ステンレスにも使えるが、アルミは酸化してダメ!

- ・スポンジにつけて、カビ取り(初期段階)に使う。
- ・冷蔵庫や靴箱のにおい取り。

※広口のガラス瓶に重曹を入れ、目の粗い布を被せ輪ゴムで止めておく。  
乾燥したハーブなどを入れると香りもプラス!  
消臭効果は、3ヶ月くらい。