



省エネライフTOP >> **省エネ実践報告**

省エネ実践報告

G-Fileをつけてみて

■誰でもできるよ消費電力削減より(発行1999年11月北海道グリーンファンド)

●地球と仲良く暮らす、私の実践

環境家計簿をつけようと思いついたのは、地球環境に危機感を持っていたわけではなく、家計に余裕ができるかもしれないという経済的理由が気持ちの大部分を占めていました。でも、省エネルギー度チェックで好成績を上げ、気分よくして「きれいな地球を次世代に渡せるように、経済的にゆとりが生まれるように、電気使用量5%削減に努めていこう」という我が家の環境方針を決めました。家族で書き込みながら、生活する私たちの立場から地球を見つめなおすことが、地球を守ることなのね、とちょっと納得。

まず、人がいない部屋の照明は消す。これだけのこともお父さんは子どもたちに注意されていました。電化製品は、使わない時はコンセントを抜いておく。時計代わりにテレビをつけない。見たい番組を決めてみる。ダラダラつけていたテレビをやめたことで、本を読んだり、子どもの話をじっくり聞いてあげる時間が少し増えたように思います。

電気炊飯器での予約炊飯は、よそう以上に消費電力が大きいことを知り、鍋を使いガスで炊くようにしました。20分ほどでおいしく炊きあがり、ぜひお奨めです。料理には、**保温調理**という方法が大活躍しました。豚ロース丸ごと煮は、5分くらいぐらぐらさせ、後はバスタオルで鍋ごとくるみ、ダンボールの箱に入れて放っておくと、5時間後くらいには、ちゃんと火が通っているのです。煮込み料理にはおまかせの方法です。

特別のことをしている感覚はなく、物を無駄にしない、大切に使うという気持ちだけでできる簡単なことを実践した結果として、9月の電気使用量は前年と比べ19%も減らすことができました。同じ環境家計簿をつけている友人たちと話しをしていたら水道に関するのアドバイスをもらいました。食器洗いのすすぎ水は、エンピツの太さで大丈夫といわれ、さっそく試しています。

順調に節電が進んでいたのですが、10月にお菓子づくりがいいといわれ卓上電磁調理器を買って調理したところ、9月より大幅に電気使用量が増えてしまいました。ガスが500円ほど安くなったものの、それを上回る電気代に愕然とし、さっさと棚の奥へしまいこみました。電気製品を新たに購入するときは、よく考えてからにすればよかったと反省しています。でも、今は「よし!また、がんばろう!」

(札幌市:H.K)

キーワード

保温調理 保温調理とは余熱を利用して料理を仕上げる方法です。

加熱して沸騰させた鍋を火からおろして、タオルケットやタオルで包んだり、発砲スチロールやダンボールの箱に入れて保温するだけ。それだけでもご飯はふっくら、煮物はほっくり、できあがります。直接火を使う時間が少なくなるので、電気やガスの使用も抑えることができ、光熱費も二酸化炭素も削減できて地球と家計にやさしい調理法です。

ご飯を保温調理で炊く

◀材料▶お米、水(お米の1.2倍)

- 1) お米を研いでザルにとり30分ほどおく
- 2) なべに1と水を加え中火にかける

- 3) 沸騰したらとろ火にして5分くらい加熱し、コブコブいていたのが、パチポチになったら火をとめる
- 4) 火からおろしてバスタオルなどでくるみ、15分保温

[<<前のページに戻る](#)

[次のページに進む >>](#)

[省エネライフ TOPページに戻る](#)

[📍 サイトマップ](#)

 Phone 011-280-1870 E-mail office@h-greenfund.jp 〒060-0005 札幌市中央区北5条西2丁目JRタワーオフィスプラザさっぽろ20階

Copyright(C) 2018 Hokkaido Green Fund. All Rights Reserved.