

# キッチンから始める、地球にやさしくらし

エコバッグやマイボトル、地球の未来を考えて生活することが多くなっているこの頃。いろいろ取り組めることはあるけれど、暮らしは毎日のことだから、無理なく取り組みたいと思いますよね。そこで今回は、毎日使うキッチン周りで簡単に取り組める行動をご紹介します！ 未来を想いながら過ごすと、暮らしがもっと楽しくなるかも！

## 調理するとき

### ●ひとつのグリルで同時に調理をする

肉や魚をグリルで調理する際に、付け合わせの野菜も同時に焼くと、所要時間を短くできます。グリルで焼いた野菜は、味がぎゅっと凝縮！ エネルギーを大切に使いながら、美味しく仕上げることができます。



### ●切り方で野菜くずを減らす

茎や皮など、普段捨ててしまう部分を切り方を工夫し上手に使うとごみ削減につながります。根菜類は皮と実の間に香りや栄養が詰まっています。

#### ●長ねぎ

根は薄く切り取る。青い部分も細かく刻んで加熱して使う。



#### ●にんじん

皮はむかず、葉の付け根は薄く切り、へたの周りも使う。



#### ●ナス

へたの先を包丁で切り、残った部分は手でぎ取る。



### ●火の使い方を工夫する

#### ① 炎は鍋底からはみ出さない

炎は鍋底からはみ出さない程度にするのが最も効率的です。強火にしても、炎がはみ出した部分は、鍋には伝わらず、むだになります。



#### ② 鍋を火にかける時にはふたをする

鍋にふたをすると、熱が逃げることを防ぎます。効率的に加熱ができるため、エネルギーのむだ遣いを減らせます。



#### ③ 火にかける前に鍋底をひと拭きする

やかんや鍋を洗った後、鍋底についた水滴を拭き取ってから火にかけると、効率的に加熱ができます。



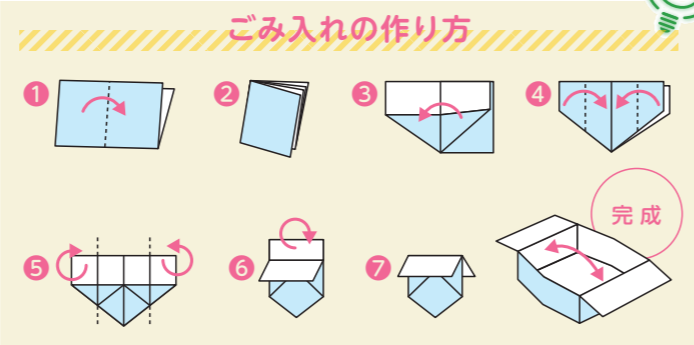
## 片付けるとき

### ●水や洗剤を上手に使う

鍋や食器についた油污れはいらなくなった古布などで拭き取ってから洗ったり、薄めた洗剤を用意すると、少ない水や洗剤で上手に洗えます。洗剤の使いすぎは水を汚す原因になります。

### ●チラシでゴミ入れを作る

生ごみは食材をむだにするだけでなく、ごみ焼却時のエネルギーもたくさん使います。生ごみをできるだけぬらさないようにし、「チラシのゴミ入れ」に入れて乾かしてから捨てれば、臭いの悩みも解決します。



## ほかにも取り組めることがいっぱい！

### ●お湯は使うときに使うだけ沸かす

電気ポットでお湯を沸かして保温するよりも、使いたいときに必要な量だけ沸かす方が、使うエネルギーが少なくて済みます。

### ●冷蔵庫の開閉は最低限に

何を取り出すか決めないまま、冷蔵庫を何度も開けるとその都度、冷気が逃げています。開閉の回数を減らすと省エネです。

### ●冷蔵庫に詰め込みすぎない

整理して、冷えた空気の通り道をつくると、設定温度を保つために必要なエネルギーを減らせます。

ガス局ホームページには、たくさんのレシピを掲載中。環境に少し気配りしながら、楽しく料理をしてみよう♪ 献立に悩んだ時も便利！ ぜひご利用ください。



株式会社 ハミングバード・インターナショナル

仙台市ガス局の「都市ガス」をご利用いただいている企業様をつどいちやんが突撃取材する「炎JOYたいむす」の13回目は、株式会社 ハミングバード・インターナショナルさま！ 今回は1980年の開業以来、絶品生パスタを提供している本町店さまに取材させていただきました！

お料理に最適なワインを提供しますので、お気軽にお声がけください。



主任・ワインソムリエ 蘇武 洋輔さま



Q 本町店では、1日にどれくらいのお客様がいらっしゃいますか？

A ランチタイムと夜の営業を合わせて、1日に100人前後のお客様にご来店いただいております。特に、辛さが調節できる「チーズとベーコンの辛いトマトソース」や、「カルボナーラ」が人気です。また、夏限定の「冷製パスタ」も毎年ご好評いただいております。

Q 本町店の魅力を教えてください。

A 自家製の太麺ももち生パスタはもちろん、種類が豊富なピッツア、お肉料理、お魚料理も取り揃えております。単品からコース料理まで幅広くお選びいただけることが魅力です。また、ソムリエが厳選したおすすめワインを取り揃えており、お料理とワインのマリアージュをお楽しみいただけるのも魅力の一つです。  
※コース料理は事前のご予約が必要です。



## 絶品イタリアンに都市ガスが活躍

微妙な火加減を調整しやすい都市ガスの炎が、料理の味をワンランクアップさせています。



都市ガスの高火力だからこそのフランベ。

## 豊富なメニューが楽しめます！

パスタはもちろん、ワインに合うおつまみ、前菜、サラダも豊富に取り揃えております。



※写真はイメージです。

Q 都市ガスを使って良かったところはありますか？

A 素材の良さを生かした調理には火加減がとても重要です。その点、都市ガスは強火から弱火まで絶妙な火入れの加減が調節できます。

Q 最後に、読者の皆さんにメッセージをどうぞ！

A これまで地元仙台の皆様から愛される企業になれるよう、メニューの開発を進めてきました。これからもお客様にお料理をお楽しみいただけるよう、安心・安全を心がけて調理してまいります。お一人様からご家族様はもちろん、35名様までの貸し切りパーティー（要相談）にも対応しております。ぜひ、ご利用ください。



オステリア ハミングバード osteria humming bird 本町店

仙台市青葉区本町2丁目6-16 TEL: 022-225-0521

〈営業時間〉  
【月～金】11:30～15:00  
17:30～23:00

【土】11:30～23:00  
【日・祝】11:30～22:00

※お料理のラストオーダーは閉店の1時間前となります。



店舗SNSはこちら！



お食事券\*4 2000円分を20名様にプレゼント！



※写真はイメージです。

### 応募方法

下記の①～⑦を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

- ① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号
- ⑥ 「くらしの炎」をいつも読んでいますか【いつも・ときどき・今回が初めて】
- ⑦ 「くらしの炎vol.171」の感想、今後希望する特集など

### 応募宛先

ハガキ：〒983-8513 仙台市ガス局経営企画課「お食事券」プレゼント係（住所不要）  
メール：gas\_present@gas.city.sendai.jp 宛てに送信してください。（こちらはプレゼント応募専用メールアドレスです。）

### 応募締切 2023年8月10日(木) 必着

- ※1 当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ※2 ご応募いただいた方の個人情報はプレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。
- ※3 お食事券の有効期限は、2024年3月31日までにあります。
- ※4 利用可能店舗は次のとおりです。  
ハミングバード各店(本町・石巻・セルパテラス・ララガーデン長町・泉タピオ)、炙屋十兵衛エスバル店、HUMMING MEAL MARKET COFFEE & BAR、うどん酒場七右衛門エスバル店、炉地BAR八兵衛、南欧バルINATORA、大衆酒場 稲虎2

■提供/株式会社ハミングバード・インターナショナル