

これなら私にもできるわー

なるほど!

知っ得! 省エネ術

キッチンで省エネ



普段の生活の中で「LPガス」は切り離すことができない大切なもの。使い方をちょっと意識したり工夫することで、ガス代の節約効果も大きく変わっていきます。誰にでも簡単に気軽にできるガスの節約術をご紹介します!!



お鍋選びでガスを節約!!

1. 圧力鍋を使う

圧力鍋は内部温度が100度以上で短時間調理ができ、さらに蓋を開けなければ20分くらい余熱で調理ができます。お肉や野菜など時間のかかる煮込み料理は圧力鍋を使用するとガスの節約に繋がります。



2. 保温鍋を使う

保温鍋は魔法びんの中が取り外しのできる鍋になっているようなもので、初めに数分加熱したら火からおろして保温容器に入れ、放っておけば料理ができてしまうお鍋です。カレーやシチューなど長時間火にかけておく料理に保温鍋を使用するとガスの節約に繋がります。



3. 薄手の鍋を使う

みそ汁のように長時間保温する必要がない料理は、すぐにお湯が沸くようにステンレスなど薄手の鍋がガスの節約に繋がります。



片付けでガスを節約!!

1. よごれを拭き取る

鍋や皿などの汚れは洗う前に拭き取り、汚れの少ない順に洗うと使うお湯の量が少なくなるのでガスの節約に繋がります。



2. つけおき洗いをする

油で汚れた食器や鍋を洗う時はお湯を使いたいものですが、洗い桶などを使ってため洗いをしてから最後にお湯ですすぐようにすると、使うお湯の量が少なくなるのでガスの節約に繋がります。



3. 洗い物はぬるま湯で

食器を洗う時とお風呂のシャワーの温度を同じ設定温度で使っていませんか? 油汚れは約3℃~5℃のお湯でもしっかり落とされます。設定温度を下げることでガスの節約に繋がります。



調理法の工夫でガスを節約!!

1. 節約調理法は、炒める・焼く>蒸す>煮る

炒め物や焼き物は水を使わないので一番火の通りが早く、次に少量の水で調理ができる蒸し料理は煮物料理に比べて加熱時間が短いためガスの節約に繋がります。

2. 常温に戻してから調理する

冷蔵庫や冷凍庫から出したものはすぐに調理せず、できる限り常温に戻してから調理をすると調理時間が短縮となり、ガスの節約に繋がります。ペットボトルの水も常温保存しておくことで沸騰までの時間が短縮できるためガスの節約に繋がります。

3. 両面焼きグリルで調理する

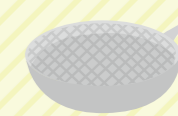
お魚や野菜、パンなどグリルを使った調理の場合、食材を裏返す手間がなく、グリル扉の開閉による熱のロスが少ない両面焼きグリルがガスの節約に繋がります。



便利グッズ活用でガスを節約!!

1. 持ち手つきのすくいザルを活用

野菜の下ゆでや麺類をゆで上げる時などに持ち手のついたすくいザルを使うと、ひとつの鍋で次々といろいろなものを茹でることができます。1回ごとに水を替えず連続調理ができることでガスの節約に繋がります。



2. 落としぶたを活用

煮物料理は落としぶたを使うと鍋に伝わる炎の熱がより多く利用できるため短時間で調理ができてガスの節約に繋がります。



3. レンジ用調理器を活用

人参や大根、ゴボウやかぼちゃなど硬めの野菜は、一度レンジで火を通したほうが短時間で調理ができてガスの節約に繋がります。

