

エコクッキング in kitaakitasi の取り組みについて

あきたエコ活動県北協議会（岩本勝則会長）が主催する「エコクッキング in kitaakitasi」が令和8年7月15日（水）に北秋田市民ふれあいプラザで開かれ、参加者が環境への負荷を減らす調理方法等について学びました。

あきたエコ活動県北協議会は、県北地区を中心に環境を守るための学習会や視察研修を行っており、この日も「地産地消で食品ロス削減を目指す」を目的に19人が参加しました。

開会にあたり、岩本会長が「日頃からの環境に配慮した活動に感謝を申し上げる。本日は調理の工夫について取り組んでいただくが、その他に「ごみの分別の徹底」をお願いしたい。ごみは分別して資源と分けることでごみ量の削減へ繋がるため、各家庭で実践していただきたい。」などと挨拶をしました。

この日のメニューは、「魚ときのこのホイル焼き」「根菜汁」「ブロッコリーのサラダ」「バナナ」の4品で、講師の米村香さん（管理栄養士）からは「アルミホイルを使うことでエコに調理することができます。また、バナナ等の果物が黒く変色するのを防ぐには塩水が効果的です」などとアドバイスをしました。

参加者は、エコクッキングのレシピを参考にしながら、捨てられがちな大根や人参の皮などの使用や、光熱費を抑えた調理のコツを学びました。



▲岩本会長の挨拶



▲講師からアドバイスを受ける参加者



▲アルミホイルは油を使わず、洗い物も削減できます