

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “調理編”



3時間水に浸したパスタ

12

■ 熱を使わない調理① ■

部屋も自分も暑くならない、快適なキッチン
ライフを目指して！

猛暑の夏、エアコンの利きも悪い、そんな時汗をかかずに作れるおいしい料理は、と悩みませんか？

それなら、できるだけ熱源の使用時間を減らしましょう。生野菜のサラダ以外にも熱を避ける工夫はありそう。

まずは麺類、そうめん・春雨・フォーなど茹で時間が短いものを使います。パスタは3時間ほど水に浸すと茹で時間が三分の一になりました。味覚的に若干影響してもOKという方はお試しを。室温が高くて心配なら蓋つき容器で冷蔵庫に入れてください。

通常は加熱する素材にんじん・なす・ズッキーニ・キノコ類なども、極力薄切り・せん切りに、塩少々振って揉みましょ。塩味が強ければ水で洗い、オリーブ油・レモン汁・マヨネーズなどで調味します。詳しいレシピはなどと考えないで、スパイス・ハーブやソース類はご自身の挑戦です。
(AM)

ご自宅の毎時、毎日、毎月の



電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう

