

## 節電の目安量がわかるレシピ集発売 節ガス、節水レシピも収録

## 『節電 節ガス 節水 賢いレシピ』 (石澤清美著)

2011年6月29日(水) 発売

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、料理方法を工夫することで電気・ガス・水の3つのエネルギー使用量を減らすことができるレシピを集めた『節電 節ガス 節水 賢いレシピ』(著・石澤清美 税込み630円)を2011年6月29日に発売しました。

電力使用量がピークを迎える夏場、「節電」は国民全員が取り組まなければなりません。本書は、キッチンでできる「節電」「節水」「節ガス」をテーマに、焼く・煮る・炒める・揚げる・ゆでる等の調理方法をひと工夫したレシピと、食材の保存方法を工夫し冷蔵庫を省スペースで使用することで電力量削減につなげる方法などをご紹介します。

各レシピには節約できるエネルギー量の目安を数値でわかりやすく記載しました。エネルギーを無駄なく使う生活を応援する一冊です。



## 『節電 節ガス 節水 賢いレシピ』

著者: 石澤清美

定価: 630円(税込み)

ISBN: 978-4-07-278801-1

サイズ: B5 変判/84 ページ

発売日: 2011/6/29

株式会社主婦の友社の概要

・社名: 株式会社 主婦の友社

・代表取締役社長 荻野 善之

・URL: <http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地: 東京都千代田区神田駿河台 2-9

## レシピ例

## えび入りパスタグラタン

(オープンレンジやトースターを使わず、魚焼きグリルでこんがり!)

節電目安 - 0.546kW

消費電力 1.30kW のオープンで 25 分焼いた場合と比較

## 煮豚

(加熱時間 4 分の 1、バスタオルと発泡スチロール箱保温がポイント)

節ガス目安 - 246 m<sup>3</sup>

通常のレシピで 60 分煮た場合と比較

## たらこスパゲッティ

(フライパンを使って余熱で火を通すゆで方でガスも水も節約)

節ガスの目安 - 0.071 m<sup>3</sup> 節水の目安 - 1200ml

20 度の水 2ℓ を沸かして 12 分ゆでた場合と比較

他、塩もみ保存、ゆで保存、切って保存など冷蔵庫の省スペース方法多数

著者プロフィール 石澤清美

料理家。身近な素材を使った家庭料理から、お菓子やパンまで、レパートリーが広く、いずれのレシピからも、「簡単で手早く」だけではない、地に足のついた食へのこだわりがうかがえる。東日本大震災後、ただしに節電・節ガスを考えたレシピを実践し始めた。本書では「エネルギーも食材もムダにしない!」そんな想いを形にしたレシピを提案している。

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578