

スキ・イキ・ハーマン

12

2010
December



環境にかかる負荷の大きさを考えれば、わたしたち一人ひとりが水を汚さない工夫をしなければなりません。なるべく排水を汚さないようにするためには三角コーナーや排水口にゴミをためる習慣をやめ、チラシのゴミ入れを活用し生ゴミを上手に捨てましょう。

水を汚さない取り組み

● 三角コーナーをやめる

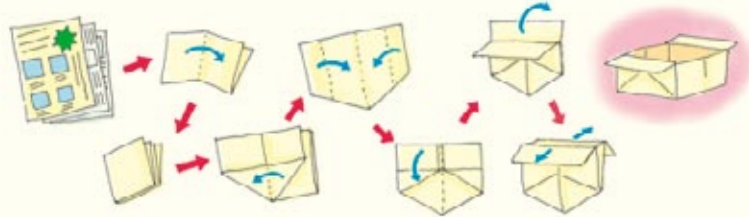
三角コーナーに生ゴミをためると水まわりにあるため、水はねがしやすく生ゴミが常にぬれた状態になりがちです。生ゴミがぬれていると重さが増すだけでなく焼却するときに余分なエネルギーが必要になります。

● 排水口にゴミをためない

排水口のゴミ受けに生ゴミをためていると、その上を通った水が汚れてしまいます。また、ゴミ受けと排水口のすきまに生ゴミが流れ込みやすく、ゴミがそのまま流される場合も多く異臭やヌメリの原因にもなります。

● 生ゴミは上手に捨てる

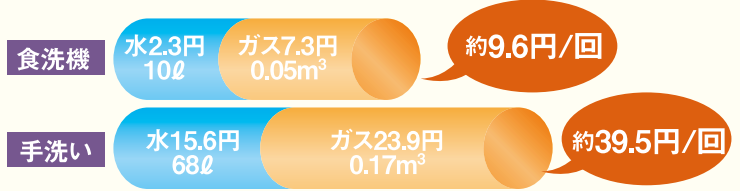
チラシで作ったゴミ入れを使うと、生ゴミが排水口に流れこむこともなく水の汚れを減らせます。



※東京ガスエコ・クッキングより抜粋
「エコ・クッキング」は、東京ガス(株)の登録商標です。

● 食器洗い乾燥機のすすめ

食器洗い乾燥機を使うことで水を節約し、汚水の量を減らすことができます。食器洗い乾燥機は、庫内にためた少量のお湯を循環させてため洗い、ためすぎするので使用水量は手洗いの約1/7。水を流しっ放しにして洗う手洗いと比べ、水道代やガス代をおさえることが出来ます。



※食洗機 当社製品FB4515 給湯接続60℃でお湯が本体近くまできている場合
※手洗い (社)日本電機工業会 自主基準2010年3月末現在

クリスマスにピッタリ! 簡単ローストビーフ (1人分:332kcal)

材料 (4人分)

- 牛ロース肉 400g
- 塩 適量
- 黒コショウ(粗びき) 各少々
- 付け合わせ
バジル・ミニトマト8個

Point!

牛肉は、冷蔵庫より取り出してすぐに焼くと表面だけが焦げてしまいます。焼く30分前に冷蔵庫から取り出して室温に戻し、塩、コショウは焼く直前にふりましょう。



- 1) 牛肉に、塩、コショウをしっかりすり込みます。
- 2) 両面焼きグリル(上下・強火設定:10分)で焼きます。キッチンペーパーに包み、15分置いて肉汁を落ち着かせます。
- 3) 付け合わせに、バジル、プチトマトを盛り付けます。