

## 砂肝コンフィーレシピ

Recipe : *Confit de Gizzard*

1. ビニールに砂肝をいれ、塩、崩した口-リエ、パセリ、コショウなどこのみのハーブをいれて、袋ごと混ぜ込む。

Put gizzard with salt and dried herbs (pepper, bay leaf parsley etc.) in a plastic bag. Knead it.

2. 1に大さじ1の白ワイン(日本酒でもOK)をふる。

Pour 1 table spoon of white wine in 1.

3. 2を冷蔵庫で1晩マリネする。

Set 2 in fridge over night

4. 3のハーブ類を取り除き、鍋に入れる。

Remove herbs from 3 and put in pan

5. 4に砂肝をすべておおう量のサラダ油をいれる。落としブタをする。

Pour vegetable oil as all the gizzard sunk and cover the gizzard with sinking lid.

6. 5に蓋をし、弱い火にかけて沸騰させる。

Cover the pan and place on a stove burner. Boil with very weak heat.

7. 鍋用保温ドーム(ほっとクック)があれば、沸騰したら火からおろして保温ドームにいれて、5時間以上放置。なければ、5時間程度ごくごく弱火で煮続ける。

If pan warmer (HOT COCK(=let it be)) is available, place the pan in the HOT COCK for 5 hr or more.

If not simmer with very weak heat for 5hr.

8. リボン型に2等分し、サラダ用の野菜(レタス、ルッコラなど)と一緒に盛り付ける。

Cut cooked gizzard in half like ribbon shape. Serve with fresh vegetable(rocket salad, lettuce are nice to go)

- 煮込んだ油は、下に肉から出た御汁がたまっているので、上の油と分離し、ジャガイモなどを煮るとおいしい。油の方は、炒め物に使用可能なので、調味油として使用するとよい(冷蔵保存)
- Used oil contains soup of gizzard, which is nice to cook potato, in lower layer. Separate oil, which is for fry, from the soup and store in freg.

エコ・クッキングとは、地球に暮らす私たち一人ひとりが、環境のことを考えて、「買い物」「料理」「片づけ」をすることで、エコ・クッキングの「エコ」は「エコロジー」のエコ。これは、地球環境を大切にしようという意味です。

1日に数回、誰もがかわる「食」。

「買い物」「料理」「片づけ」を通して、私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

### 今なぜ「エコ・クッキング」？

私たちは今、地球の温暖化、大気汚染、川や海の汚れ、ごみ問題など、さまざまな問題を抱えています。そしてこの問題は私たちのもっと便利に、もっと快適に、もっと新しくという気持ちが引き起こしているのです。生活を支えるエネルギー資源は今のようないき方をしていると、石油は約50年、天然ガスは約60年しかありません。

どこからはじめたらよいのか悩ましいですね。

そこで、エコ・クッキング！

私たちが毎日かわる「食」は、「買い物」「料理」「片づけ」のそれぞれのシーンで、食材を買ったり、水やエネルギーを使ったり、ゴミを出したりと環境問題の縮図的存在です。

一人ひとりの力は小さくても実は大きなエコへの第一歩です。私たちの毎日の暮らしの中のできるところから始めましょう。

### エコ・クッキングで考える「食」のエネルギー消費

食べ物が私たちの口に入るまでに、どのようにエネルギーが使われているかを知り、エネルギーの大切さや私たちにできることを考えてみましょう。

### エコ・クッキング的「食材」のエネルギー消費過程

毎日なにげなく口にしている食材も、エネルギーの点から眺めてみると意外に多くのエネルギーを消費しています。

私たちが一日過ごすために、成人一人あたり2,500kcal程度の食べ物を摂取しているのに対し、家庭で一日あたり使うエネルギーは、約5倍の11,859kcal。そして、その生活を支えるために社会レベルで一日あたり使うエネルギーは、なんと30倍以上の80,109kcal。私たちはこんなにたくさんのエネルギーを使っているのです。

このなかで、「買い物」から「片づけ」の部分が、誰もが取り組める部分です。ここでできることを、考え、実践していこうというのが、「エコ・クッキング」の基本的な考え方です。

**海・山・畑**：海で魚を養殖したり、山や畑で作物を育てたりするときにエネルギーを使う

**収穫**：船で漁に出たり、山や畑で作物を収穫するときにエネルギーを使う

**選ぶ**：トラックや船、飛行機で運ぶためにエネルギーを使う

**お店**：冷蔵や冷凍、お店の照明や空調などにエネルギーを使う

**買い物**：自動車や電車で買い物に行くとエネルギーを使う

**料理**：調理や冷蔵にエネルギーや水を使う

**食事**：残すとゴミの処理にエネルギーを使う

**片づけ**：洗い物をするときに水やエネルギーを使う

