

NO.	71	講座形式	体験型				
講座名	省エネクッキング(エコ・クッキング)シリーズ						
分野	メインの分野	地球温暖化防止	リサイクル・廃棄物	生物多様性・自然保護	森林保全・緑化	大気環境保全	
		地球温暖化防止	○	○	○	○	
		水環境保全	化学物質対策	環境全般	地域環境管理	消費・生活	その他
対象者		○	○	○	○	○	
		幼稚園・保育園	小学校(低学年)	小学校(高学年)	中学生	高校生	大学生
		○	○	○	○	○	
		一般	企業・事業所	対象 その他			
参加可能人数	10名～30名(3～6名グループ)	実施時間	昼食など3時間				
			おやつなど2時間 ※試食含む				
目的	エネルギーを効率よく使う事で、省エネルギーになり地球温暖化防止になる。 毎日の調理を少し工夫して、おいしく簡単に！「保温熟成調理など」私たちも、地球温暖化防止に参加できることを実感していただく。						
プログラム内容	<p>1. 保温熟成調理で、省エネクッキング(献立作りは主催者と打ち合わせで決定)</p> <p>①米粉のシチュー、根菜サンドイッチ、ミモザサラダ(調理型)</p> <p>②ローストビーフ、ふわふわスープ、おからのサラダ、黒豆ごはん</p> <p>③お鍋で中華おこわ、おから、スープなど</p> <p>2. 電子レンジで、省エネクッキング(献立作りは主催者と打ち合わせで決定)</p> <p>①中華おこわ、おから、スープなど</p> <p>3. 旬・地産地消を考えた献立</p> <p>①ジャガイモでニョッキ・ゴーヤでご馳走作り、ピザ、パエリアなど</p> <p>4. おやつ作り(メニューは主催者と打ち合わせで決定)</p> <p>①米粉のクッキー</p>						
申込者側で用意していただくもの	パソコン、プロジェクター(ない場合はホワイトボード、マグネット)、調理道具、食材、マイはし、マイスプーン、マイボトル、筆記用具※主催者と打ち合わせ後決定		申込者の材料費等負担	300円～700円			
条件・注意点	調理室の広さで参加人数が決まってくる。やけど・けがなどに注意						
代表講師氏名	黒谷 静佳						
代表講師経歴	<p>1948年生まれ</p> <p>■資格：兵庫県地球温暖化防止活動推進員、環境カウンセラー(市民部門)、省エネ普及指導員(経産相)、ひょうごっこグリーンガーデンサポーター、県・市生涯学習環境部門講師、環境学習インストラクター、グリーンツーリズムインストラクターなど</p> <p>■専門分野：地球温暖化防止、省エネルギー(家電製品の使い方、待機電力カット、調理など)</p> <p>■活動内容：(省エネルギー活動、エコ育、食育、クッキング、待機電力、家電製品の効果的な使用・住宅の省エネルギー、エコドライブ)を大きな目標に生活者の視点で体験を含めた啓発活動。「智覚動考：ともかくうごこう」をモットーに！環境学習は関係学習とも考えています。平成21年環境大臣賞・3R推進協議会会長賞を受賞しました。</p>						
その他スタッフ	渡辺貴子、宗和智美						
メッセージ	私たちの生活は、次世代も大事に受け継がれる地球に繋がっていることに気付いていただき、私たちのライフスタイルの見直しを考えていただき、人と人のつながりが、元気な素敵な地球とのつながりになることを伝えたい。						