

## 保温料理のススメ

知っ得情報

余熱の力を使って料理を仕上げる方法をご紹介します。  
保温料理のメリットは、火に掛ける時間が少なく光熱費や二酸化炭素も軽減。  
家計にも地球にも優しい調理法です。  
しかも、火のそばについていなくて良いので、効率的に時間を使えます。

### 保温料理に使うモノ

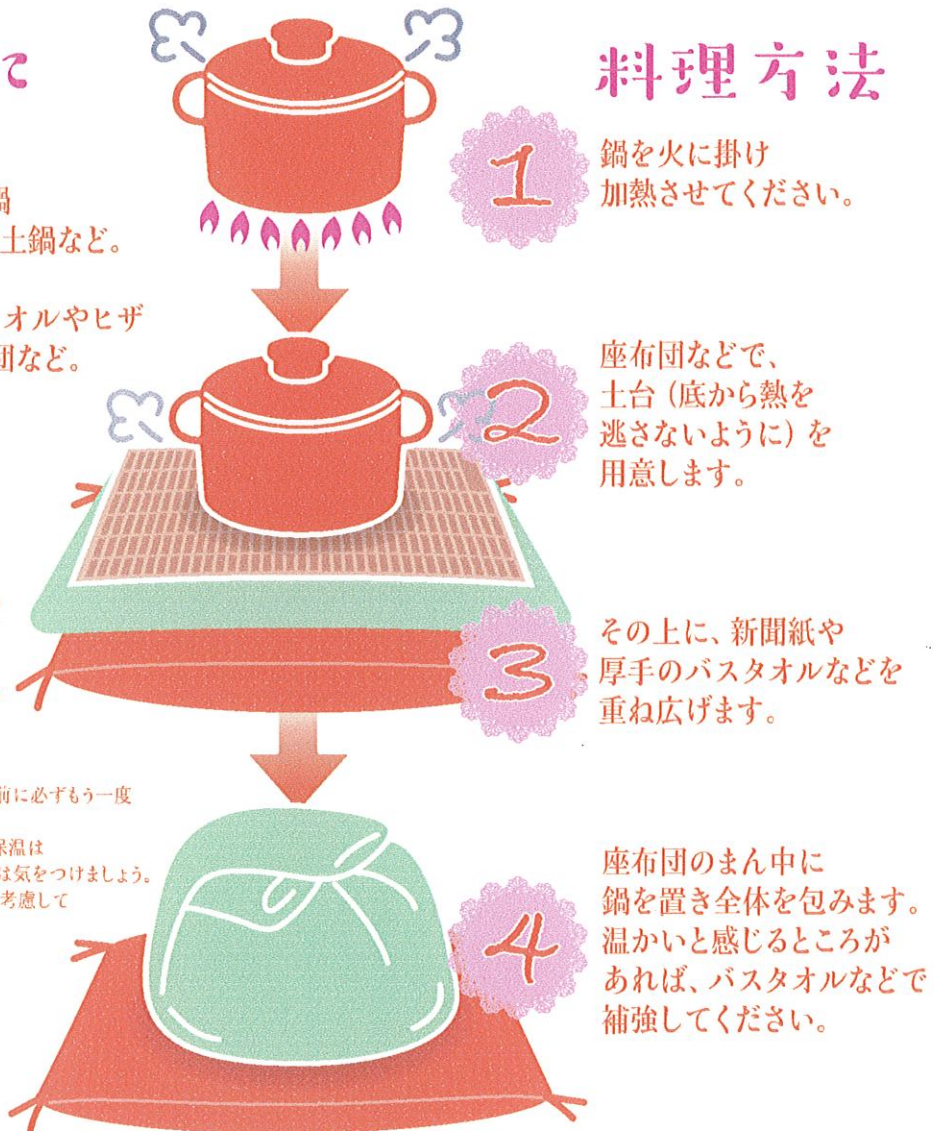
- 深さのあるフタ付きの鍋  
オススメは、ほうろくや土鍋など。
- 包むモノ  
新聞紙、厚手のバスタオルやヒザ掛け。土台にする座布団など。

### 向いている料理

- 料理は  
煮物やコトコト加熱してつくるスープが向いています。短時間でつくるものは向きません。

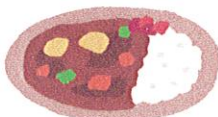
※保温したものは、安全のため、食べる前に必ずもう一度しっかりと加熱しましょう  
※温度が下がってきてからの長時間の保温は腐敗を招く恐れがあります。特に夏場は気をつけましょう。  
※ご自身の責任のもと安全性・有用性を考慮してご利用いただくようお願い致します。

### 料理方法



### たとえば

キャンプで保温料理も利用すると



火に掛ける時間が短時間で済み、火のそばで火加減を見る必要もないので自由な時間ができ、とても重宝します。

