



今回の
アイデア

鍋帽子で楽しむらくちん! エコ料理

ちょっとした工夫で、目からウロコ。暮らしが便利になったり、エコにつながったり。そんな暮らしにまつわるさまざまなアイデアをお届けします。今回は、吉祥寺北町在住の平井妙子さんに、鍋帽子を使った簡単レシピを伺いました。

鍋帽子とは?

ティーポットカバーの大判の
ようなものです

主な利点は



- ・ガス、電気の節約でCO₂の削減
- ・保湿性に優れている
- ・煮崩れせず、栄養を逃さない
- ・保温調理中には手が空くのでほかの

ことができると、とても便利♪
被災地でも大活躍しています。

※鍋帽子の作り方、エコレシピは
東京第三友の会 HPよりお問い
合わせください。

鍋帽子を活用した失敗0の簡単



- ・煮物
- ・プリン
- ・パスタ
- ・煮豚
- …などにも活用できます

【材料4人分】

卵2個 だし 400cc (水 400cc、昆布 8g、
鰹節 6g) 塩 小さじ 2/3 醤油 小さじ 1/2
具は鶏肉や海老、ごなんなどお好みで

- ① 卵もとき、だしと合わせ濾し、器に入れる。
- ② 水またはお湯を鍋の器の半分くらいまで入れ沸騰させる。
- ③ 湯気が立ってきたら約4分後、茶碗蒸しが白っぽくなったのを確認して、沸騰させ火からおろす。
- ④ 鍋をバスタオルで包み
- ⑤ 鍋帽子をかぶせて15分
- ⑥ ぷるぷる茶碗蒸しの出来上がり!

今回のアイデア提供者

ひらいたえこ
平井妙子さん

「家庭は簡素に社会は豊富に」を目指し学ぶ東京第三友の会の会員。武蔵野市消費生活センターの講習活動のほか、被災地支援活動なども行う。



季刊 むさしの

第102号 (2013春の号)
平成25年3月21日発行

- 取材・コピー/沼田かの、柳澤美帆、山口剛
- 撮影/瀬尾直道、中西多恵子
- デザイン/株式会社タクトデザイン事務所
- 編集・広告/株式会社文化工房
- 企画・発行/武蔵野市
- 印刷/株式会社アイカ
- 問い合わせ先 武蔵野市総合政策部秘書広報課
☎0422-60-1804



読者からのお便り 第101号 (2012年冬号) より

『季刊むさしの』についてのご意見・ご感想・まちの話題など。

どこよりも公共機関の内容がおもしろいです。市にいらっしゃる匠の紹介してほしい。(50代女性 吉祥寺南町)

吉祥寺・三鷹・武蔵境の3駅がだいぶ変わってきたので、利用者に分かりやすく説明してほしい。(40代男性 境)

視力に乏しい(加齢)者には、ちょうど手頃な情報誌で、読み応えもあるので親しませていただいています。(70代女性 吉祥寺北町)

中町生まれの私としては「季刊むさし

の」には懐かしさがいっぱいあります。話題がたくさん載っていて市民の目から見た冊子に仕上がっていて良いと思います。(50代女性 杉並区)

年末に引越してきたばかりなので、武蔵野市に住む方のお気に入りの場所やおすすめスポットを紹介してほしい。(30代男性 吉祥寺本町)

近所で農業体験を実施している農家があり、最近ログハウス風の直売所ができました。若者たちもよく野菜を買いにきています。(60代女性 境)