

楠公レストハウス

# 江戸エコ行楽重

要予約



与の重 ¥2,200



参の重 ¥1,700



会席 ¥2,000

## 江戸の味を、現代の食材と エコ・クッキングを通じて 再現しています。

「いざ江戸へ!  
楽しく学ぶ  
江戸のエコツアー」



冊子&箸プレゼント!

環境にやさしい  
「二重箸」

・皇居への入口「二重橋」  
・エコへの入口「二重箸」

なんこう

楠公レストハウス

千代田区皇居外苑 1-1  
TEL. 03-3231-0878



- 二重橋駅・日比谷駅 B6 出口より徒歩 2分
- 東京駅・有楽町駅より徒歩 10分

### お弁当のご予約とお問い合わせ

お弁当のご予約は、前々日(土・日・祝日を除く)の16時までに、電話にてご予約を承ります。お食事の時間や、ご予約の人数、「江戸エコ体験会」についてなど、お気軽にお問い合わせください。

TEL 03-3231-0878

FAX 03-3231-0880

「EDO→ECOエコ・クッキングプロジェクト」とは…

一般財団法人 国民公園協会皇居外苑とエコ・クッキング推進委員会、東京ガス株式会社との協働プロジェクト。江戸城のあったこの地で「江戸」に焦点を当て、創意工夫で編み出された江戸庶民の味をエコ・クッキングを通じて再現し、食育および環境教育に貢献することを目的としています。

「食」を通じた環境への取り組みとして、  
エコ・クッキングを取り入れています。



旬の食材を買う  
地産地消を心がける  
必要な分だけ買う



エネルギーを無駄にしない  
食材を上手に使う  
段取り上手はエコ上手



洗い方の工夫で水の節約  
洗いおけを上手に使う  
ゴミを上手に捨てる

EDO→ECOエコ・クッキングプロジェクト プロデュース

## 江戸エコ体験会ができました!!

江戸城があったこの地で、江戸の人々の食を味わい  
粋でイナセな江戸っ子の心意気が体験出来ます。

エコ・クッキングで  
楽しく学ぶ  
江戸エコ体験会

江戸エコ行楽重(参の重)

+

エコ・クッキング講演

●20人以上～ ●2,200円/人  
(江戸エコ行楽重&講師料&テキスト&飲み物代込)

エコ・クッキングの考え方の基本と江戸からつながるエコ・クッキングの知恵、江戸エコ行楽重の特徴などについて、クイズを交えながらエコ・クッキング専任講師がご紹介します。

所要時間はお食事を含め1時間半程度です。レストランは300名程度まで対応が可能ですので、修学旅行や課外学習に最適です!

※まず左記のお電話でお問い合わせ下さい。  
ご予約の状況によりご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。



エコ・クッキング®  
ECO-COOKING

EDO+ECO  
ECO-COOKING PROJECT

\*「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

eco エコ・クッキング  
ECO-COOKING

東京ガスはエネルギーを供給し食に関わってきた企業として、1992年から食育「キッズ イン ザ キッチン」を、1995年からエネルギー・環境教育「エコ・クッキング」を開始しました。そして、2013年度から、毎日の生活で食とエネルギーの結びつく「調理」と「台所」を入口にして、両者をあわせて伝えています。「エコ・クッキング」は身近な食を通して環境問題を考えます。環境に配慮した1人ひとりの行動の積み重ねが、地球環境を守ることに繋がります。

「環境に配慮した食の自立」と「五感の育成」とは

「食材の選択・調理・食べる・片づけ」という一連の食の体験を通じて、環境にやさしい食生活を送ることができる力と、おいしさがわかる豊かな感性を育みます。

環境に配慮した食の自立

食材の選択から調理、片づけまで、身近な体験を通して、CO2削減などの環境に配慮した生活への気づきのきっかけとするとともに、一連の作業を1人ひとりができることをめざします。

五感の育成

自分で調理をする動機づけとして、「おいしい」とわかる感性を育てることが重要です。また、五感を使うのは食べる時だけではありません。調理をする際に、五感をフル活用し、磨くことができます。炎の調理は五感を刺激し、育成します。

食材の選択

- 鮮度や食べ頃を五感で判断する。
- 旬の食材や地産地消などエネルギー消費量の少ないものを選ぶ。

調理

- 食材・水・エネルギーをムダなく使う。
- 加熱の加減や味つけなど五感を使う。

食べる

- 五感や基本味(甘味、酸味、塩味、苦み、うま味)を意識しながら食べる。
- 食べ残さない。

片づけ

- 洗う時の水を節約し、汚さないように注意する。
- 生ごみは乾いた状態で捨て、焼却エネルギーを減らす。

エネルギーを上手に使うには



なべ底の水をききふいてからコンロにかける。

CO<sub>2</sub>の削減 0.7kg/年



食材をゆでたり煮たりする時は、なべにふたをする。

CO<sub>2</sub>の削減 7.3kg/年



なべ底から炎がはみ出ない火力に調節。

CO<sub>2</sub>の削減 5.5kg/年

調理するときは五感を使いましょう



● 東京ガスの「エコ・クッキング」に関して、詳しくはWEBをご覧ください。 <http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/ecocooking/>

東京ガス エコ・クッキング 検索