

むらかみともこ

村上知子さん

の

うちエコ!スタイル



# エコしてる

## 自分がステキ

ご主人からいろいろ教えてもらって自身もエコに興味を覚え、実践するようになった。村上知子さんの「うちエコ!」方法とは?



### エコをしている自分を褒めることで、ますますエコが好きになる。

● むらかみ・ともこ お笑い芸人。1998年、吉本興業のNSC東京4期生。大島美幸、黒沢かずことともに、お笑いグループ『森三中』として活躍。ルミネ theよしもと『新喜劇』レギュラー出演や、テレビ番組出演多数。2008年6月には『森三中 村上知子のお麦粉工房』を上梓。

村上知子さんにとっての「うちエコ!」先生はご主人なのだという。

「わたしよりもダンナのほうがエコに対する意識がとても高く、それから知識も豊富なんです。アパレルのバイヤーという職種で、オーガニックコットンなどエコに絡めた商品開発も手掛けているからなのでしょうけれど。独身時代のわたしはそこまでエコについては考えていなかったのですが、ペットボトルもスーパーの回収ボックスまで持って行ってくれたり、ゴミもきちんと分別して、自宅では現在4種類のゴミ箱を使い分けています」

ご主人からエコに関するさまざまなことを教わり、しかもそれをやりな

さい! と命令されるのではなく、一緒にエコしようというスタンスが、楽しいと村上さん。

「それから、この前あるテレビ番組で、松居一代さんから“重曹で食器を洗うといいのよ”と、アドバイスをいただいて。それまで浴槽は重曹で洗っていたんですけど、食器にはやはり洗剤を使っていたんです。でも重曹のつけおき洗いに比べると、洗剤は泡立つ分だけ、どうしても水をたくさん使ってしまうですね。重曹は口にしてもまったく平気ですし、環境にもやさしい。こうして周りの方からいろいろとアドバイスをいただいて、実践する。今のわたしのエコスタイル

なんですよね」

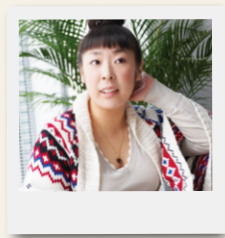
エコを続けるコツは、やっている自分を好きになることですね。

村上さんは“1万円でどれだけ節約生活ができるか”というテレビ番組でも、数々のアイデア料理を披露していましたが、料理にまつわる「うちエコ!」はありますか?

「温まる料理ということでは、やはり鍋でしょうね。あとごはんを食べるときでも、スープはつけるべき。熱い汁物を一緒にいただければ、代謝も違ってくと思うんです。辛味を加えれば、さらに体が温まります。うちでは七味とか柚子胡椒とか常備していて、何に

でもパッと入れるようにしています。ダンナも辛いのが好きなので。それから調理方法では、1つのフライパンでいくつかの料理を続けて作るようにしています。一回ずつ洗わないで。たとえば卵焼きを作ったら、そのまま炒め物も作れるじゃないですか？ 朝はダンナに弁当も作るので、時間を省き、手際よくおかずを作るには、洗い物を増やさないようにして、味の濃いおかずを最後につくるように順番を考えながら料理しています」

なるほど、時間、光熱費、水が節約できると。それでは体が温まるオススメ



「やっぱり、こうして楽しみながらじゃないと、エコって続かないですよ。やってる自分を好きになるのがコツでしょうか。“アタシって素敵！”みたいに(笑)。有り合わせの材料でこんな料理ができちゃったっていうとき

のスープはどうでしょう？

「家にあるものでカンタンにできるのはキムチのスープとかあります。冷蔵庫にはキムチ調味料がいつも入っていて、それと鶏ガラスープの顆粒を使って作ります。具は野菜でも魚介でも、それからお肉でもいい。イチオシですね」

大根やニンジン皮を厚めに剥いてキンピラを作ったり。また大根の葉の部分は細かく刻んで薬味のように料理に散らしたり、サラダにしたりと、無駄がなくて経済的な野菜です、と村上知子さん。

は自分を褒めますもん！ しかも(ご主人から)美味しいって言われたら天才じゃないかって思う。そういうのも楽しい」

ごちそうさまです！

「そうそう、自宅ではダンナとソファに座ってテレビを観てるんですけど、毛布が1枚あると一緒にくるまってイチイチできるし、ぬくぬくしてきて気持ちいいんです。2枚じゃだめ、離れちゃうから(笑)。1枚っていうのがポイントです！」

ご主人と二人仲良く過ごすのが、村上さんにとってイチバンの「うちエコ！」なのだと思います。



「裸足で過ごすことも好きなんですが、やはり冬はつま先が冷えるので、厚手の靴下はこの時期の必需品ですね」と村上さん。



スタイリストからメンバー全員にプレゼントされたというオリジナルのエコバッグ。小さく折り畳めるので、とても重宝するのだとか。



こちらのエコバッグはご主人が海外で購入して、プレゼントしてくれたという。さすがハイセンスなデザインですね。



オススメ

部屋のなかでもちょっと肌寒いと感じるときは暖房をつけるのではなく、まずは1枚上着を羽織るのがくせなのだとか。



▲お揃いのエコバッグをメンバー全員で使っているんですよ。