フード＆風土 VOL. 176
～食は いのちの源～
発　行：食のコンサルタント ブーケ
平成２４年９月１日発行

今日から始めよう！
エコ・クッキング

「MOTTAINAI」という言葉をご存知でしょうか。2004 年、環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したケニア人女性のワンガリ・マータイさんが、2005 年に来日された際に感銘を受けたのが「もったいない」という日本語でした。

この言葉は環境活動の３Ｒ：Reduce（ゴミ削減）、Reuse（再利用）、Recycle（再資源化）をたった一言で表せるだけでなく、さらに命の大切さや、かけがえのない地球資源に対する Respect（尊敬の念）が込められていることを知り、マータイさんはこの美しい日本語を環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として広めることを提唱しました。　日本から生まれた「もったいない」という言葉ですが、かつては世界中のお母さんたちが普通にしていたことでもあるのです。

穀物や、野菜、肉、魚・・・。ふだん私たちが口にしている食べ物はすべて自然からの大切な恵みです。エコ・クッキングは、こうした恵みへの感謝の気持ちとともに、食べ物やエネルギーを大切にする、水を汚さない、ごみを減らす・・・など、環境のことをきちんと考えながら買い物、料理、片づけをするエコなライフスタイルのことです。キッチンや食卓で、楽しみながらエコ・クッキングを始めてみませんか。

参考図書「エコ・クッキング読本」エコ・クッキング推進委員会/東京ガス株式会社発行

エコ・クッキングってなにをするの？

エコ・クッキングは自然の恵みへの感謝の気持ちとともに、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をするといった、地球とともに生きるライフスタイルのこと。実践することでガス、水、生ゴミの量が大幅に減り、高い CO2 削減効果が期待できます。毎日のことだからこそ、少しの工夫が大きな成果につながります。

買い物編

・必要な分だけ

出かける前に、まずは冷蔵庫をチェックして、必要なものを必要な分だけ買うことだけで、ゴミの量が４５％も減らすことができます。

・旬の食材で地産地消

色んな食材が一年中出回っていますが、やっぱりおいしいのは旬のもの。また、食材を遠いところから運んでくるには運搬エネルギーや時間もかかります。

・簡易包装

富山県ではおなじみになったマイバッグ。３Ｒ：Reduce（ゴミ削減）、Reuse（再利用）、Recycle（再資源化）プラス１Ｒで Refuse（断る）の姿勢で行きましょう。

料理編

・エネルギーを無駄にしない

お鍋にふたをすると熱効率が２０％もアップしますよ。また、火がはみださない程度のなべ底にあった火加減で加熱すると省エネに。

・食材を無駄にしない

家庭から出る生ゴミの半分以上が「調理くず」。いつもは捨ててしまう野菜の皮やその近くには栄養もたっぷり。きれいに洗っておいしくいただきましょう。また、食べきれる量を考えて作るようにすると無駄になりません。

片づけ編

・水を上手に使って汚さない

ポイント１　油汚れの食器は重ねない
ポイント２　鍋や皿の汚れは洗う前に拭き取る
ポイント３　米のとぎ汁やゆで汁は洗い物に使う
ポイント４　使い終わった食器は早めに水に浸しておく

・ゴミを上手に捨てる

三角コーナーなどのゴミをぬれたまま捨てると焼却エネルギーがたくさん必要になります。余分な水分を抜いてから捨てましょう。

参考図書「とやまエコ・クッキング Handbook」富山県発行

食を楽しむ NO.５８

牛乳パックで作る
富山の『ます寿司』

駅弁でおなじみの富山のます寿司は、江戸中期から作られている代表的な郷土料理です。木製の曲物（わっぱ）の器に笹を放射状に敷き、さくら色のますの切り身と酢飯を押しつめ、笹を折り曲げて包み込み重石をして作ります。食べるときにはゴムをはずして青竹とふたを取り、笹の上からナイフで放射状に切り分けて、笹にくるんでいただきます。

普段は、買って食べることが多いのですが、牛乳パックを使って簡単に作ることができますよ。秋の行楽などにもオススメです。ぜひ作ってみてくださいね！

【材料】牛乳パック１本分

すし飯
- 米　　１合
- 水　　目盛り線－１５ｃｃ
- 昆布　　５ｃｍ角
- すし酢　２０～３０ｃｃ
- 白いりごま　大さじ1

- ます（薄切り）　６０ｇ
- 塩（ますの１～２％）
- 酢　　適宜
- 笹　　１枚
- 牛乳パック　１本
- ラップ、重石、バット、ボウル、はんがい

【作り方】

<u>牛乳パックで型を作る</u>

① 牛乳パックを横にたおして、上部の面を切り取って型を作る

<u>すし飯を作る</u>

② 米は洗って炊飯器に入れ、水を目盛り線まで入れた後、大さじ1（１５cc）取り除き、昆布を入れて30分おく。スイッチを入れて炊き、蒸らし終わったらボウルにあけ、すし酢と白ごまを混ぜ合わせる。

<u>ますを酢でしめる</u>

③ ますに塩をして身を締める（急ぐ場合は２%ほどのきつめの塩をする）

④ キッチンペーパーで水気を拭き取り、酢をまぶしてしばらくおく

<u>ますずしを作る</u>

⑤ ラップにすし飯を軽く包み、牛乳パックの型に平らに入れて軽く押さえ、ラップを開いて④のますを並べる

⑥ ⑤をいったん型から取り出して、笹を表面がます側になるようにのせてくるみ、全体をラップで包んだら、笹が下になるようにもう一度型に戻し、軽く重しをする

⑦ 約1日ほどおいて味をなじませたら、型から取り出し、包丁で切っていただく

平野

ブーケは、♥ 街の中の栄養士♥ です！

先日、久しぶりに公園でウォーキング。元気よく腕を振って歩いたものだから、横隔膜周辺の筋肉がびっくりしてキリキリし、いかに日ごろ動かしていないかを実感しました。皆様も花に水をやったり、愛車を磨いたりはしても、自分の体のメンテナンスは大丈夫ですか～？　　大畑

くいしんぼうの本棚　～5～

「気になり飯」【著者：室井滋／発行所：講談社文庫】

食べることが好き！という方は、たくさんいらっしゃると思いますが、私はこの本を読んで、室井さんを超える人はなかなかいないのではないかと思いました。美味しいものに対する探究心と好奇心、それに加え“勘”の鋭さは卓越していて、真の食いしん坊だと納得せざるをえません。食の宝庫である東京と、地方で巡りあった美味しいお店の料理、それをどう美味しく食べたか…室井さんの、あの独特で面白い語り口調を感じる文体が読みやすく、さくさく読んでしまいました。全て実体験なので、この本を片手に掲載しているお店を巡る“美食ツアー”をするのもいいかもしれません。気持ちの良い食べっぷりに、思わず笑ってしまうエピソードも満載！読み応えたっぷりの一冊です。　　坂田

厨房からブーケレシピ　その１２１♪

★さつま芋のヨーグルト和え★

材料（２～３人分）

- さつまいも（１５０ｇ）　１本
- A
  - プレーンヨーグルト　大さじ２
  - はちみつ　小さじ１
  - 塩・こしょう　少々
- ミントの葉　適宜

作り方

① さつまいもは皮ごとよく洗い２センチの厚さに切り、柔らかくなるまで茹で、水けをきる。
② A を混ぜ合わせ①と和える。
③ 器に盛り、ミントを添える。

エコポイント

さつまいもの皮は抗酸化作用のある色素を含んでいます。捨てずに皮ごと使いましょう。　　高嶋

★　知って得々！！　野菜を知ろう　３０　★　人参

毎日の食事にかかせない人参！あなたは皮をむいていますか？実は、人参、収穫後に専用の機械で洗うと同時に皮は削りとられているので、皮をむく必要がないのです。皮だと思われているところには、栄養がたっぷり含まれているので、皮をむかずに調理 OK！少し黒ずんで見えたり、煮物の時は口に残ったりしますが、見た目や食感が気にならなければ洗うだけで十分です。まずは人参料理からゴミを減らしてみましょう。　　山口

フード＆風土は、ホームページでもご覧いただけます
URL.http://www.food-bouquet.com/ bouquet/

(有)食のコンサルタントブーケ
〒939-8206富山市布瀬町1-4-7
TEL　076-421-6778
FAX　076-421-6794
定休日：祝祭日