

一汁一菜でよいという提案

食事はすべてのはじまり。
大切なことは、一日一日、自分自身の心の置き場、
心地よい場所に帰ってくる暮らしのリズムをつくること。
その柱となるのが、一汁一菜という食事のスタイルです。

「きょうの料理（NHK）」や「おかずのクッキング（テレビ朝日）」でおなじみの料理研究家土井善晴氏の著書「一汁一菜でよいという提案」は、

“この本は、お料理を作るのがたいへんと感じている人に読んでほしいのです”
で始まります。

仕事していると食事の支度が負担になる、毎日の献立を考えるのが大変、一人暮らしでは面倒だなどという方にとって、「一汁一菜でいいんだ」と思えば気が楽になるのでは…？

◆食事の型「一汁一菜」

基本は、ご飯 + 具たくさんみそ汁

一汁一菜とは、ご飯を中心に、みそ汁と菜（おかず）をそれぞれ1品組み合わせた「食事の型」です。

わざわざおかずを考えなくても、みそ汁をおかずも兼ねた具たくさんのもにすれば、それで充分一汁一菜になります。毎日の食事を、一汁一菜でやろうと決めてしまえば、献立に悩むことはありません。食事作りにストレスなくバランスの良い食事をとることができるのです。

▽ご飯…身体や頭を働かせるエネルギー源（炭水化物）

▽みそ汁…魚、豆腐、肉、野菜、芋、きのこ、海草などを時々に応じて汁に入れ、発酵食品のみそで味つけます。血肉骨をつくるたんぱく質や脂質、身体の機能を調えるビタミン、ミネラルを含む食材を具とします。

▽おかず…汁が具たくさんであれば必ずしも必要ありません。梅干や漬物、常備菜など。

一汁一菜といっても、お気に入りの器を使ったり、ご飯を炊き込みご飯に変えるなど、工夫次第でいくらでもバリエーションは増やせます。また、みそ汁の具に季節の食材を使えば、シンプルな食事の中にも四季を感じることができます。毎日食べても飽きない、ご飯と具たくさんみそ汁の一汁一菜の暮らしは、質素ですが豊かでもあります。



◆一汁一菜の応用

▽余裕があれば、一汁一菜【+α】

一汁一菜におかずが一つつけば一汁二菜、二つつけば一汁三菜です。そのときのみそ汁は、具の種類、量を減らして一食全体のバランスをとります。おかずを作ったときは、みそ汁の具はシンプルでよいのです。作ったおかずに足りないものを補います。

たとえば、さんまの塩焼きやハンバーグをおかずに作ったなら、あっさりとした野菜のみそ汁にします。かぼちゃの煮つけや根菜のおかずであれば、みそ汁の具は肉や豆腐、落とし卵などを入れます。

▽パンもパスタもあり！

一汁一菜は、食事のスタイル（型）です。これを基本にすれば、洋食や中華にも応用できます。和洋折衷でよいのです。トースト&具たくさんみそ汁、ペペロンチーノ&ミネストローネなど。

一汁一菜を献立の最小単位としておけば、日々ストレスなく食事作りを実践できます。その日の気分で、二菜や三菜にできます。それも義務感からではなく、作りたいと思って作るものです。いろいろな日があっていいのです。休みの日には、ゆっくりとご馳走を作って楽しむのもよいのでは？

◆料理することに意味がある

私たちは日ごろ、ご飯を食べることを「食事する」と言いますが、単に食べることだけが「食事」ではありません。食べるとなれば、買い物をして材料を用意し、野菜を洗って下ごしらえをします。ご飯を炊いて、菜を煮て汁を作り、魚を焼いて盛る。そして食卓にその器を並べる。このように、ものを食べるとなると、必ず一定の行動が伴います。その食べるための行為のすべてを「食事」といいます。毎日の食事の経験を通して人は多くのことを身につけ、それは人間の「生きる力」となるものです。

食べ終われば、後片付けをして掃除する。ほっと一息ついて、他の用事を済ませてしばらくすれば、また次のご飯の準備が始まる。また料理して食べる。そして片付ける。翌朝起きれば、また朝ご飯を作って、食べる。この毎日の繰り返しが人間の「暮らし」であり、リズムとなります。そしてそこには、台所から生まれる「安心」があります。

台所が作る安心は、心の底にある揺るぎない平和です。家族一人一人の心地よい場所となり、人生のモチベーション、勇気にもなります。やがて、安心は思い出となって蘇り、自らを癒してくれるでしょう。

今、日本では、必ずしも料理をしなくても「食べる」ことができます。が、料理することに意味があるのです。だから、毎日続けることができる一汁一菜でよいという提案なのです。「食事」はすべての始まり。食事を柱として、暮らしのかたちをつくり、心身ともに健康でありたいものです。

参考：「一汁一菜でよいという提案」土井善晴著 大畑



「一汁一菜でよいという提案」土井善晴著（グラフィック社、2016年）料理研究家・土井善晴が、日本古来の「一汁一菜」を通して現代日本の食文化の見直しを提言する一冊。一汁一菜（本書ではご飯＋具 沢山の味噌汁として提案）の具体的な実践法を紹介しつつ、家庭料理の役割や食文化の変遷、自分で料理することの大切さなどを説いていきます。



富山のカラーラーメン！

皆さんラーメンは好きですか？私は最近ラーメン屋巡りが趣味で、お店ごとのスープや麺、具の違いを楽しんでいます。今や日本の国民食とも言われており、富山県はカップラーメン購入数全国4位、ラーメン屋店舗数8位と、ラーメンが好きな県ようです。

そんな富山のご当地ラーメンといえば富山ブラックが有名ですが、他にも色とりどりのラーメンがあります。今回はそんなカラーラーメンを食べに出かけ、その魅力に迫ってみました！

「とやまのカラーフード」をご存知ですか？

色に特徴があるご当地食を「とやまのカラーフード」に選定し、富山の食の魅力をPRする県の取り組みです。「名前に色が入っていること、またはインパクトや意外性があること」「とやまの食材を1つ以上使用している、または食文化に根ざしたものであること」を条件とし募集され、7色20品目が登録されています。四季折々の彩りを舌だけでなく目でも満喫できる、カラーフード。地域の活性化や地産地消にも一役買っており、この中にラーメンも認定されています。

地域の美味しさが詰まったカラーラーメン！

●高岡グリーンラーメン（高岡商工会議所青年部）

緑が多い古城公園や銅器など、緑が高岡を連想するため考案されました。県内1の生産量の高岡産ほうれん草をスープと混ぜ、綺麗な緑色をしています。具の赤い辛みそは熱した銅器を作る作業場をイメージしておりピリッと辛い変化を楽しめました。ユニークな工夫を感じるラーメンです。

●入善ブラウンラーメン（入善町商工会青年部）

地元産の味噌、エビのエキスが使われた茶色のスープと深層水を練りこんだ麺が特徴。エビのコクが感じられるスープ、もちりの麺がやみつきになる美味しさです。富山湾の海の恵みを感じられる一杯でした。

●おやべホワイトラーメン（小矢部市商工会青年部）

「地産地消で誰からも愛される味」を目指した一杯。白い豚骨スープ、麺には小矢部産の卵が練りこまれています。途中で小矢部メルハンポークの肉味噌を溶かして食べると濃厚な味わいとなり、最後まで楽しむことができました。

ラーメンの魅力は、たった一杯の丼に込められた奥深いスープの旨味、店ごとの麺へのこだわり、チャーシューなど心躍る具材にあると思います。カラーラーメンにはこれに加え、地域を活性化したい、地産地消を目指したい、という作り手の想いが丼に込められていることを知りました！それぞれのラーメンを食べられる飲食店は県内に多くあるので、皆さんも是非食べに出かけてみて下さい。新たな富山の美味しさをラーメンから発見できますよ♪

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

●ご案内●各国料理教室



『お手軽各国料理教室』がアピアクッキングスタジオ（富山市稲荷元町）で始まりました！

講座は毎月第3金曜日（10：00～13：00）に開講しています。

スパイス料理専門家でアジャンタスパイス代表の石崎和生先生が講師をされています。

この講座では世界各地の様々な伝統料理を学ぶことができます。9月はボルシチを作りました♪富山県産の新鮮なピーツを使用し、数々の野菜に数種類のスパイスを加え、色鮮やかで奥深い味わいの一品が出来上がりました！

毎回珍しい野菜や豆などを使用してスパイス、オリーブオイルなども加わり、ヘルシーな料理講座となっています！



詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。⇒ TEL076-431-3321

◆H30年3月卒業予定の 管理栄養士を募集

(有)食のコンサルタントブーケは、**開業栄養士**の会社です。「街の中の栄養士」として、地域の方々の健康、食生活をサポートしています。

▼事業内容は、

- ① ヘルシー弁当の宅配
- ② 料理教室
- ③ 食のコンサルタント（食生活相談など）

▼業務内容は、

ヘルシー弁当の調理および給食管理業務です。将来的には、食生活相談などのコンサルタント業務、料理教室業務を担っていただきます。

詳しくは、ブーケまでお問い合わせください。

⇒TEL076-421-6778

厨房からブーケレシピ その178♪

＜材料＞ 2人分

里芋	80g（一口大）
万能ねぎ	少々（小口切り）
◎	みそ 小さじ1
	砂糖 小さじ1
	生姜 少々（すりおろし）
	すりごま(白) 少々

★里芋のねぎみそ和え★

＜作り方＞

- ① 一口大に切った里芋を串がすっと通るくらいに揚げる
- ② 合わせた◎で和えて、小口切りにした万能ねぎをトッピングして完成♪

ご飯が進む一品です♪

秋目

＜栄養士秋目のゆったりコラム＞

先日、職場の仲間から“しその実”をいただきました。塩漬けや味噌漬けにすると、ご飯のお供にぴったりですよ♪お昼休みに、職員それぞれが漬け込んだしその実を持ち寄り、食べ比べをしています。味噌の種類や、実を茹でるか茹でないかで、味や見た目が異なることを知り、奥が深いな～と思いました。また、自然と会話が弾むので、これもまた手作りの魅力なのだなと感じています。みなさんも、この食欲の秋に、手作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？^^

秋目

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：日祝祭日