



第5回 子どもと楽しい！地球もうれしいエコクッキング

【日 時】平成27年11月7日(土) 10時~13時

【場 所】山口合同ガス 体験ハウスひまわり館

【講 師】すろーふーどらいふ和 代表 白木 美和 氏

【受講生】大人14人、子ども15人(小学生)



内容



- ・ 「一物全体食いちもつぜんたいしょくの必要性」や健康についてのお話
- ・ 調理実習(シンプルで簡単なメニュー)
- ・ 試食、片づけ(ゴミの少なさに注目！)



日本には四季があり、季節によって体調の変化が起こります。季節に合わせて、ちょっとした心がけをすることで、おいしくて元気が出る家庭料理になりますよ！



いちもつぜんたいしょく「一物全体食」って？



種も葉も花も実も根も

すべてに役割があり、必要とされるものです。無駄なく感謝して、丸ごといただきましょう。

野菜を丸ごと食べるとメリットだらけ！

- ・ 旬のお野菜を使えば、とってもお財布に優しい！
- ・ 皮をむく手間が省かれるので、調理がとってもラク！
- ・ ゴミが少ない！(約40人分の調理後の生ゴミは、小さなポリ袋1つ分程度。)

冬の気候に合わせた食の工夫をしましょう！気血を補って代謝を上げ、乾燥を防ぎ、体を温める食材などを積極的に！



調理法を意識してみましょう

「冬」が間近なので、本日は「体があたたまるメニュー」を紹介します。寒い冬に、生のものをそのまま食べれば、体を冷やしてしまいます。

(体を冷やす)

(体を温める)

煮る → 蒸す → 炒める → 揚げる → 焼く



(例) 暑い夏に、揚げ物や焼き物の料理ばかりを食べる → 体に熱がこもってしまう



本日のMenu

- ★野菜のチキンロール
- ★グリル野菜
- ★まるごと野菜ポトフ
- (★リンゴと白きくらげのフルーツポンチ 氷砂糖シロップ)

野菜を皮ごと食べよう！
固い部分は、茶袋に入れて
ポトフのお出しに！

とってもシンプルで
簡単調理！
「切って」から「焼く」
か「煮る」だけ！

無農薬野菜がベ
ストですが…
入手困難なら
ば、50℃洗い
がお薦めです！

Xmas カラー (赤と緑) のソースや
ソルトを添えて
★トマトソース、ハイビスカス(花)
のレッドソルト
★アボカドクリームソース、はこべ
(野草) のグリーンソルト

野菜の
チキンロール

リンゴと白きくらげ
のフルーツポンチ
氷砂糖シロップ
(白木先生 調理)

グリル野菜

まるごと野菜
ポトフ

調理 実習

参加者の皆さんは2グループに分かれ、グループごとに3つのメニューを分担して調理しました。

- ① ご飯を炊く。
- ② 野菜を洗って切る。
チキンロール用 … スティック状
グリル野菜用 … スティック状・薄切り
ポトフ用 … 残りを適当な大きさに
- ③ チキンロールを作る。…スティック状に切った野菜を鶏肉で包み、タコ糸で巻いて圧力鍋で煮る。
- ④ ポトフを作る。…適当な大きさに切った野菜と水を、鍋に入れて煮る。チキンロールで出た肉汁を加える。
- ⑤ 野菜を焼く。
- ⑥ ソースを作る。

「切る」
「焼く」
「煮る」



さあ、始めましょう！



上手に切れるよ。大丈夫！



盛り付けもきれいにね！



じゃがいもは芽だけとりましょう！



固いかぼちゃだって大丈夫！



たこ糸でぐるぐる巻き！



きれいな緑のアボカドソース！



フルーツポンチで使ったリンゴの芯も無駄にしません。芯をひたひたの水につけ、4~5日かけて発酵させ、その酵母液でパンを焼いたら、リンゴの香りいっぱいのおいしいパンが焼けますよ！



受講生の方からの ご意見・ご感想

一部
ご紹介

- ★ 子どもも楽しく活動できる内容でした。なおかつ、簡単でおいしくできることに感心しました。「五行表」を日々の生活に取り入れてみようと思います。ありがとうございました。また参加したいです。
- ★ たくさんの野菜をおいしく、楽しく食べられました。家でも作りたいと思いますし、野菜の皮も食べていこうと思います。
- ★ 今日から、もう野菜の皮はむかずに料理します。楽し、体にいい、おいしい、ゴミも出さず、いいことばかりですね。野菜ばかりでしたが満足感もあり、ソースを味わうのが楽しかったです。洗い物も油っぽくないので、サッとできて、子どもにも洗いやすく、最後までいいことばかりだと思いました。
- ★ 野菜をここまで全部使えることにびっくりしました。早く家に帰って料理してみたいです。今日は本当にありがとうございました。
- ★ 野菜の皮ごと、玉ねぎの皮までダシにすることにビックリしました。とても勉強になり、よかったです。
- ★ とても楽しかったです。親子でできる企画はいいなと思います。ただ、今回は献立の一部しか作れませんでした。できれば全部を作ってみたかったです。

【子どもたちからの感想】

- ★ 自分たちで作った料理は、母だけが作ったものより、もっとおいしいと思えました。皮をむかずにできるのはすごいと思いました。
- ★ 野菜をいっぱい使って、いっぱい料理ができるんだなと思いました。またやってみたいです。今日は、いろいろな料理が体験できてよかったです。今日は楽しかったです。



ありがとうございました。

『子どもと楽しい！地球もうれしい！エコクッキング』

するーふーどらいふ・和

～一物全体食で美味しく健康に♪～

白木美和

『一物全体食』

種も葉も花も実も根も…すべてに役割があり必要とされるもの。
無駄なく、感謝して、丸ごと頂きましょう。
ちょっとした心がけで、美味しく元気がでる家庭料理に！



☆野菜を丸ごと食べてみよう！☆



あく抜きなし！

葉も食べよう！

皮ごと食べる・・・にんじん、大根、カブ、ごぼう、れんこん、なす、長いも、じゃがいも など
皮をむくもの・・・サトイモ、玉ねぎ など



皮に含まれるファイトケミカル！

“ファイトケミカル”とは、野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質です。抗酸化力、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。なかでも注目したいのは、抗酸化力です。私たち生物は、鉄がサビることと同様、放っておくとしだいに酸化してしまいます。酸化とは物が酸素と結びつくことです。とくに酸化力の強い酸素を活性酸素といい、これを取り去ること(還元)、すなわち酸化を防ぐからである抗酸化力は、生命を若々しく維持するからとして注目を集めています。 [大塚食品HPより]



☆長崎『大地といのちの会』の取組み☆



生ごみたい肥から野菜を育てて丸ごと食べる給食で、インフルエンザ 0(ゼロ)へ！

野菜の本当の美味しさを子ども達に知ってもらいたいと、大地といのちの会は地域ぐるみで、生ごみたい肥から畑を作り、野菜を育て始めた。その後、多くの方の協力を経て学校給食の食材を地産地消でまかなうことに。すると！地元の幼稚園や小学校では、風邪をひく子が減り、ついにはインフルエンザ 0 の年も！！全国の自治体がこの挑戦に注目し、現在、佐賀や熊本などで自治体と市民の協働のもと、生ごみたい肥の活動の輪が広がる。日本人の「もったいない」精神も伝えてゆこうと、一物全体、成長点捨てない運動も推進する。

HP: <http://daititoinotinokai.web.fc2.com/>



☆地元の旬の野菜を食べて農家さんを応援しましょう！☆



和メニューでヘルシークリスマス



お祝いのパーティー料理だからこそ、体に負担なく、自然の美味しさで楽しみたいもの！

☆野菜のチキンロール☆



タコ糸でしっかり巻くのがポイント！

用意するもの(4人分) 鶏モモ肉 1枚 塩少々

ニンジン1/4本 いんげん2本 ごぼう1/2本位 など

- *作り方*
- ①鶏モモ肉は広げて巻きやすくするために、肉に切れ込みをいれ塩をふる。
 - ②野菜はスティック状にカットする。
 - ③①に②のスティック状にした野菜をのせて、鶏もも肉で巻き、たこ糸で縛る。
 - ④鍋に具材が浸る位の水を入れ、③の鶏ロールを入れて茹でる。
 - ⑤肉に火が通ればできあがり！

野菜嫌いなお子さんは丸ごと天ぷらにしてみましよう^^

☆グリル野菜☆



おすすめ冬の食材 れんこん、カブ、玉ねぎ、さつまいも、かぼちゃ、はなっこりーなど。

- *作り方*
- ①野菜は、スティック状のスライス、または輪切りスライスで、火が通りやすく切る。
 - ②フライパンに、油を敷き、野菜を焼く。焼目がつき火が通ればできあがり。

CHRISTMAS

子ども達も大好き！カンタン「赤と緑のXmasソース」

A. アボカドクリームソース

熟したアボカド(1個)の果肉を取り潰して、豆乳でなめらかにしながら、オリーブオイル、ハーブソルトと塩麹で(または、粉チーズと塩で)好みの味に仕上げる。

B. トマトソース

トマトケチャップ(またはトマトピューレ)に豆乳を入れてなめらかにしながら、しょうゆ麹オリーブオイル各少々(または、しょうゆとゴマ油でエスニック風)入れて好みの味付けに。

グリル野菜には…はこべ(野草)のグリーンソルトやハイビスカス(花)のレッドソルトも！



☆まるごと根菜ポトフ☆



体も心もポカポカ
温まるスープです。



用意するもの(4人分)

根菜…カブ、長芋、大根、ニンジン、ゴボウ、じゃがいも、など。

その他…キャベツ、玉ねぎ など。 あれば…野菜の切りクズ、ローリエを茶袋に入れて。

※今回は鶏ロールの肉汁を使います。

調味料：ハーブソルト（または塩コショウ）、ケチャップ、あればローリエ

作り方

- ①野菜などの具材をひと口大に切る。
- ②鍋に2ℓの水を入れて、具材などを入れ、強火で煮る。(コールドスタート)
- ③②が沸騰してきたら火を弱火に切り替えてコトコトさらに煮る。
- ④具材が柔らかく煮えたら、ハーブソルトとケチャップで好みの味付けを。
- ⑤葉ものがあれば、盛り付ける直前に入れ、もう一度加熱してできあがり。

☆リンゴのフルーツポンチ☆



氷砂糖や白きくらげは、体に潤い
を与えてくれる食材。
乾燥した冬におすすめ～『美肌』
の食材とも言われています！

冬の味覚リンゴを使った氷砂糖のフルーツポンチ、薬膳風です♪



用意するもの(4人分)

氷砂糖シロップ(氷砂糖50gを水400CCで煮とく)

具材…リンゴ、ニンジン、白きくらげ、白玉だんご、寒天ゼリー、クコの実、など好みで。

作り方

- ①氷砂糖シロップ、寒天ゼリー、白玉団子は作っておく。
- ②リンゴは食べやすい大きさのいちょう切りに、ニンジンはスライスして星型で抜き下茹でする。白きくらげも下茹でする。
- ③大きめの深めの器に、下ごしらえした具材を入れ、氷砂糖のシロップを注いだらできあがり。

★調理、下ごしらえのワンポイント★

- 青菜は昆布水で茹でるとキレイな緑が残ります。(湯田の某ホテルシェフより伝授)
- 50度の温水で1分ほど野菜をすすぐ『50℃洗い』で鮮度が戻り、雑菌もとれると言われています。

〔参考〕NAVER まとめHP…<http://matome.naver.jp/odai/2133931403975527401>



五行 冬は立冬～立春まで (11月8日～)

※旧暦のめぐりです。

水	冬	北	黒	寒	鹹	腎	膀胱	耳	骨
---	---	---	---	---	---	---	----	---	---

冬の特徴…陰が極まり、陽が潜伏する。

→ 夜が長くて、気温が上がらない。
 空気が乾燥して、一年で一番寒い時。
 草木は枯れ落ち、動物は冬眠する。

髪	恐	唾
---	---	---



体調変化の特徴

- 寒さにより気血の運行や代謝が滞る。 → 『血虚』＝血の不足＝気の不足が出やすい。
- 寒さにより皮膚の腠理そうりが閉じるため、皮膚の乾燥やひび割れが生じやすい。
- 発汗は減少するが、尿量は増える → 腎の機能が盛んになる。→腎が疲れる。



冬…寒邪（陰邪）の特徴

- 寒邪は陰邪で陽気を傷つける。 → 冷え性、尿量異常
- ※ 寒性の症状がでる → 疼痛・腰痛・関節痛・筋肉のこわばり・脳血管障害・高血圧になりやすい。



施膳の仕方 <※印は食材表にあります>

- 冬は温熱性のものを中心に → 熱処理をしたもの、温かく食べられるもの。“生”は冷える！
- 腎陰を養う（※補腎）食材を選ぶ。腎陽を補う（※補陽）食材を選ぶ。
- 冬は滋陰（※滋陰）のものをしっかりとると、皮膚も潤う。
- 鹹味の他に、辛味などで発汗を促す。 *鹹味…漬物や味噌などの塩気のこと
 注) 辛味の取りすぎは肺の乾燥を招くので注意！

～MEMO～ 『旬を知り手作りしよう！発酵食をとろう！1口30回噛もう！笑顔でありがたく！』

冬の食材表…旬の食材を探して食べよう！



補陽 二補腎	<食材名> くるみ、ネギ、ニラ、生姜、からし菜、マッシュルーム、にんにく、栗、鶏、羊肉、鮭、まぐろ、ラッキョウ、黒砂糖、	<補陽とは> ※陽虚の養生法。
補腎	栗、くるみ、ぶどう、黒ゴマ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、やまいも、黒豆、どんこ、イカ、うなぎ、エビ、ホタテ貝、昆布、牡蠣、たい、豚肉、鶏肉	<補腎> ※腎精の不足を補強する。
補気	穀類、ジャガイモ、山芋、さやいんげん、とうもろこし、アボガド、南瓜、など	<補気>益気のこと 気虚（気の不足）の治療法。主に、肺と脾の気を補う。
滋陰	山芋、カブ、きくらげ、ほうれん草、にんじん、オクラ、かぶ、梨、イカ、いとより、ブリ、カニ、亀、カキ、さより、白魚、ハマグリ、アヒルのたまご、鴨肉、豚肉、鶏卵、白ワインなど	<滋陰> 陰を補うことで、清熱したり潤したりする。

※中医学で『腎』は、人の誕生～成長～老いへの生命活動やホルモンの働きを司っているといわれ、補腎の食材を心がけて取り込むことで、若々しさを保ち老化が緩やかになるといわれます。

※陽虚の養生法・・・陽虚とは、陽気の作用が不足した衰弱の状態。

気の働き（推動、温煦、防衛、固摂、気化）が不足状態 = 気虚

※腎精とは・・・腎に蓄えられている精のこと。

生まれながらに親よりもらった先天の気・血・津液による生命力（=先天の精）

食べることで、呼吸することで体内に取り込む気・血・津液の素（=後天の精）

◎旬の健脾食材、補血食材も入れよう。

※胃が健康でないと消化吸収→栄養の吸収ができないので食の基本は健脾食！

健脾	大豆、ひよこ豆、アーモンド、さつまいも、じゃがいも、カリフラワー、ブロッコリー、山芋、枝豆、なす、人参、白菜、小松菜、青梗菜、あさつき、落花生、なつめ、栗、生姜、オレンジ、ライチ、りんご、イワシ、うに、どじょう、ハモ、オイスターソース、ケチャップ、みりん、醤油、豆板醤など。（火を通したレンコン）	<健脾> 消化吸収を促進する働き、消化力の低下に効果。
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

補血	大豆、黒豆、アーモンド、黒ごま、松の実、しめじ、ほうれんそう、レタス、人参、プルーン、穴子、イカ、うなぎ、ぶり、まぐろ、鮭、さば、しじみ、タコ、牛肉、牛レバー、鴨肉、鶏レバー、豚肉、豚レバー、豚足、鶏卵など。バター、オイスターソース、ケチャップ。	<補血> 血虚の養生法。 血は全身に栄養を運び滋養する。精神活動を支えている。
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

和*薬膳(和食)、野草を食べる理由・・・人任せにしない!“健康第一”“いざという時に!”

日本人の四季(自然)と共にある食・暮らしは、“昔ながらの生き抜く知恵!”

社会の変化、自然環境などの様々な変化の中で、私たちは家族を守れるでしょうか?

古くから伝わる食・暮らしの知恵での養生や保存食、防災食を若い世代の皆さんへ伝えてゆきましょう!

【五行の表の見方】・・・日本人は四季の変化に伴う体調変化への養生で体を整えてきました。食事の仕方を健康へのアプローチのひとつとして意識してみませんか?『食は大薬、薬は中薬!』未病策が大事!

五行	木	火	土	金	水	＜五行の性質と抽象＞
五季	春	夏	長夏	秋	冬	季節の配当 ※春は肝を病み易し。
五臓	肝	心	脾	肺	腎	
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱	
五季	風	熱	湿	燥	寒	季節の外気、病気の外因 ※風邪・熱邪・湿邪
五色	青	赤	黄	白	黒	色の所属。各病人の皮色を診て診病に用いることも。 ※黒きは腎、青きは肝
五根	目	舌	唇(口)	鼻	耳(二陰)	※五宮の所属。目が悪ければ肝を治する。 ※二陰は前陰(生殖器を含む尿道)と後陰(肛門)
五主	筋	血脉	肌肉	皮膚	骨	五充ともいう。五臓が栄養を補充するもの ※皮膚病は肺大腸を治す
五支	爪	面色	唇(乳)	息	髪	五臓の精気の発すところ
五味	酸	苦	甘	辛	鹹	味覚の所属。また五臓の要求する味。過ぎれば害となる。
五志	怒	笑	思	憂	恐	感情の所属、過ぎれば内傷を起こす ※怒るは肝病。はなはだ怒る時は肝を傷つける
五液	涙	汗	涎	鼻水	唾	体液の所属。 ※涎は脾よりいずる。
五役	色	臭	味	声	液	各臓のもつ役割
五穀	麦	黍	粟	稻	豆	五臓の食用・薬用となる穀物
五変	にぎる 握	うれい 憂	しゃくり 噓	せき 咳	おののく 慄	五臓の病変の発現 その性状
五方	東	南	中央	西	北	方位の配当
五畜	鶏	羊	牛	馬	豚	五臓の食用・薬用となる家畜
五菜	にら 韭	らっきょう 薤	あおい 葵	ねぎ 葱	まめのは 藿	五臓の食用・薬用となる野菜
五果	すもも 李	あんず 杏	なつめ 棗	もも 桃	くり 栗	五臓の食用・薬用となる果実