

まいづる
元気人

地球に身体にやさしい料理づくりを広めたい

食育・料理研究家
食生活指導士
谷口久美子 さん

広報まいづる7月号からスタートした新企画「まいづるレシピ帖」(20ページ掲載)で市の特産品や市で生産される旬の農水産品を使った誰でも簡単に作れる料理レシピの考案者でもあり、料理教室などで食の面から健康や舞鶴の地元産品の地産地消を呼びかけておられる食生活指導士の谷口久美子さんにお話を伺いました。

料理から環境や健康を考えられる教室を

私は、男性料理教室や親子料理教室、無添加の減塩みそ作りなどを開催しており、料理を作りながら、環境や健康、食の教育につながる話を織り交ぜるようにしています。「食べ残しを別の料理にアレンジすれば捨てずにおいしく食べられること」「水を切っていない生ごみを燃やすと焼却炉を傷めること」「素材は余すことなく調理してごみを減らすこと」という「食べきり」「水きり」「使いきり」の3つの「きり」で、環境への負荷を減らすなど「主婦の心がけ」を男性や子ども達にも実践してもらえような教室にしています。

簡単レシピ作って食べて健康に

料理のレシピは、2つのことを意識しています。1つ目は、どの家庭にもある食材や調味料で簡単に作れること。普段使わない食材や調味料を使ったり、手の込んだ料理は、味も見ても確かに目を引きますが、せっかく習ったも家では作らなかつたり、他に使い回しにくい調味料や食材は使い切れずに結局捨てられて

しまいます。これらを「食品ロス」といい、飲食店の食残しやスーパーなどで廃棄される食品のほか、家庭からも多くの「食品ロス」が生じています。ありふれた食材で作れる簡単なレシピにすることで食材を無駄にせず、日ごろから作ってもらえるようにしています。

また、料理はアレンジするものだと思っています。生徒の皆さんに、その日作ったレシピをそっくりそのまま覚えるのではなく、特売や旬の材料、冷蔵庫の中身など、その時にある食材を上手に使えるようになってもらうことが大切だと思っています。

2つ目は、身体にいい料理であること。日々の食生活の積み重ねが、身体を健康にも病気にもします。糖分や塩分の取りすぎにならないよう、薬味や酸味といったほかの味を加えたり、出汁を利かせることで糖分と塩分を抑えても美味しくなるような料理を考えています。そうやって簡単に健康にも配慮した料理を心がけているので「妻に無理やり参加させられたが、すっかり料理にはまって台所に立つようになった」という男性料理教室の生徒さんの話

しや、「レシピをアレンジして残り物や安売りの食材を上手に使う」といった生徒の皆さんの話しを聞いた時には達成感を感じます。

舞鶴の食材を日々の食卓に

地元の食材や特産品を使えば、輸送にかかると環境負荷もなく、地域の生産者も活性化します。「まいづるレシピ帖」では万願寺甘とうや舞鶴のお茶、今月号では地元の魚を美味しく食べられるレシピを考えました。また、料理教室では舞鶴特産の京の伝統野菜「佐波賀だいこん」を使った料理を作ったことがあります。特長である大きくてたくさん獲れる葉やむいた皮まですべて利用できるように考えました。佐波賀だいこんは、まだ万願寺甘とうのように有名ではありませんが、地域の皆さんが葉っぱまでおいしく食べられる佐波賀だいこんを買って、料理することが生産の拡大につながり、舞鶴の特産品が地産地消されるという連鎖を生むと思っています。旬を迎える冬にはレシピを紹介しようと思っていますので、ぜひ佐波賀だいこんを食べてみてください。

まいづる
花図鑑

vol. 121

本州以南の日当たりの良い山地の路肩などに生える多年草。

針金状の茎は地面を這って広がり、長さは一メートルを超える。葉は3出複葉で小葉は丸く長さ1〜2センチで両面に毛短毛がある。夏から秋にかけて、葉腋に2〜4個の花を密集してつける。花は白色で長さ7〜8センチの蝶形花で旗弁(上部の花弁)の下部に紅紫色の斑点が2個ある。上部には1〜3個の閉鎖花(開かない花)をつける。名前の由来は「猫萩」で全体に毛が生えていることから。

【協力】瓜生勝朗

市文化財保護委員(植物分野)



ネコハギ
(マメ科)

見ごろ 7〜9月頃

