

料理を作って、みんなで食べよう♪

外食が続くと結構な出費になるし、栄養バランスもくずれがち。そうだ！今夜の飲み会は持ち寄りパーティーにしよう！



あらめを戻す間に油揚げを切って・・・

自炊は経済的なだけでなく、とってもエコなんじゃ。



経済的なうえに、段取り力もアップ！

外食産業の原価率（食材費の占める割合）は、約3分の1って話、聞いたことあるかな？自炊はそれだけ経済的ってことなんだ。しかも、料理を作るのは段取り力のトレーニングにもなるよ。短時間で食材を使い切って料理を作るのは、何にもましてクリエイティブな作業。いろんな作業にも応用可能な力を毎日の料理で鍛えることが出来るなんて、まさに一挙両得だね。

持ち寄りパーティーは楽しくてエコ！

自分で全部準備するのは大変。みんなで持ち寄れば、一品ずつでも豪華メニューになるし、栄養のバランスも良くなるよ。お母さんに教えてもらった料理を持ち寄って郷土料理自慢が出来るのも、全国から学生が集まる京都ならではの。みんなで一緒にごはんを食べると楽しいし、水道光熱費も節約できて、環境にもお財布にも優しいよ。

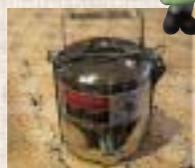


作ってみよう！

食べ残しや使い捨て容器のごみも減って、一石三鳥だね！



残ったおかずも、立派なお弁当に。弁当箱は天神さんで見つけた骨董品。



丈夫でかっこいい金属製の弁当箱 写真提供:INOBU

作りすぎたら明日のお弁当に！

自炊は、体調に合わせて作れるので、体調管理がしやすいけど、たくさん作って食べ過ぎてしまうこともあるよね。そんな時はぜひ弁当箱を活用してみよう！作りすぎたおかずは翌日のお弁当に回せば節約できるし、自分に合った食事を把握できてとっても健康的。いろんな大きさやデザインの弁当箱があるので、お気に入りを探すのも楽しみのひとつだね。

無駄を省いて、手間を省かず

精進料理は、本来は禅寺の修行僧が食べる一汁一菜の簡単な食事のことでした。作り方はとてもシンプル。素材になりきってそれを活かす、それだけです。食材を活かし、無駄を省くためには、手間を惜しまないこと。そして、食材は近場の旬のもの、味付けも薄味で、水や電気・ガスを無駄にしない調理を心がけます。そう、決して特別で難しいものではありません。飛竜頭（かのもどき）といったおなじみの料理も、崩れた豆腐や古くなった野菜に一手間加えて生まれたものだとされています。

『食(じき)も修業のうち』

料理を作ること、食べることも、禅の修業として重要であるという、道元禅師の言葉です。毎日の営みの中で、料理ほど役に立つ修業はありません。私は以前、老師の身の回りのお世話に取り組み中で、料理を工夫するようになりました。誰かに喜んでもらおうと創意工夫するとき、人はクリエイティブになります。その気持ちが食べる人にも伝われば、笑顔が広がります。季節の素材で手間をかけて調理された料理は、作る人にも食べる人にも、四季折々のエネルギーを吹き込んでくれるものです。



にしかわ げんぼう
西川 玄房 さん
妙心寺の塔頭、東林院の住職。週二回開催している精進料理教室は全国からのファンで予約待ち。

京都市市政課題研究・実践チーム「チーム京都力」

～環境にやさしい食生活への改善プロジェクト～

チームメンバーのオススメ本を紹介！



「ミツバチ～飼育・生産の実際と蜜原植物(角田公次・農文協)」

ミツバチの視点からふだんの暮らしを見てみると、とてもエキサイティングです！ハチミツもおいしいよね。



まつしげ のがあき
松重 伸明
本プロジェクトを機に、弁当男子に。日々充実感を噛み締めてます。楽しめる所から取り組みつつ、ぜひ友達にも広めてみて下さいね。

「生物多様性と私たち(香坂玲・岩波ジュニア新書)」

生物の多様性を守るために、周りの生物との関係を見直す。環境にやさしいライフスタイルの転換の提案です。生物多様性の必要性も学べます。



たなか みさ
田中 美紗
京都の文化を大切にすることが地球を大切にすることにもつながる。そんなWIN-WINの生活スタイルを始めてみませんか。私たちからの提案です。

「かぞくのじかんVol.15(婦人之友社)」

主婦向けの雑誌なのですが、この号はとってもいいです！お母さんが子供に伝えるような家庭料理の基本が学べます。



うちむら さとこ
内村 聡子
毎日を大切に暮らしたいと思います。うまくいかないことも多いですが、あきらめずに少しずつ少しずつ・・・。

「Lekue(ルクエ)イタリアンレシピ100」

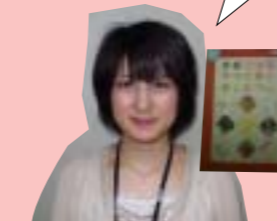
電子レンジで本格イタリアンが作れます。スチームケースは野菜のおいしさを逃さず、ごみも出ないのでオススメ！



かとう まりこ
加藤 真理子
せっかく京都に住むのですから、おぼんざいをつくりたり季節ごとの行事や食べ物を楽しんで京都にどっぷり漬かってみるのもいいですよ。

「京都12カ月 年中行事を楽しむ(若村 亮・ダイヤモンド社)」

京都の四季折々の年中行事を知りたいという方にオススメの本を片手に、出掛けてみてはいかがでしょうか？



きたむら ゆかり
北村 友香里
毎日の生活の中でできる“ちょっとした心がけ”《例えば、なるべく旬野菜を食べようとする事》から一緒に始めてみませんか？

「京の伝統野菜と旬野菜(高嶋四郎・トンボ出版)」

普段食べている京野菜に数々の歴史的秘話があることを、この本で知ってください。



ないとう みつお
内藤 光夫
こだわって育てられた旬野菜の味は格別で、体にも環境にもやさしいことを必ず実感できるはずですよ。

「ふるさとの家庭料理19巻日本のお弁当(奥村彪生・農文協)」

昔の日本は「ごはん」をしっかり食べていたことがよく分かります。かみしめるほどおいしさが広がりそうな日本のお弁当の本。



ひごし せいこ
樋越 聖子
最後の晩餐は納豆ご飯となめこのみそ汁、デザートに干し芋と決めています。

「murmur magazine (FRAMeWORK)」

エコに関連した、ファッション、食などのいろいろな情報が載っている雑誌。おしゃれな表紙も素敵です。



ふじい ゆうこ
藤井 裕子
京都のことをたくさん知って、いつの間にか環境にもやさしく。この冊子を読んだ皆さんの京都生活が、もっと豊かなものになりますように。



自分で手足を動かして、味わってみた経験は、血となり肉となって必ず生きてくるはずじゃ。Let's try! これにてさらば。またどこかで会えるのを楽しみにしとるぞ。