

## 代表的なおばんざいを作ってみよう

京都では、普段家庭でつくっておかずのことを「おばんざい」とか「おまわり」と言うんじゃ。おばんざいは食材を無駄なく使うことができるレシピになっているんじゃよ。京都の食文化は環境にもやさしいんじゃ。



### おから〈2人分〉

材料

おから	75g	だし汁	150ml
油揚げ	15g	砂糖	大さじ1/2
干し椎茸	乾燥8g	みりん・酒	各小さじ1弱
人参・こんにゃく・ごぼう	各20g	薄口しょうゆ	大さじ1/2
		青ねぎ	8g



おからをおいしく食べられるレシピだよ。捨てるなんてもったいない!



- ①干しいたけは、水に浸して柔らかくなるまでもどしておく。
- ②ねぎは小口切り、ごぼうは小さめのささがき、それ以外の具は1cm長さのせん切りにする。
- ③鍋にだし汁・椎茸のもどし汁50ml・砂糖・みりん・酒・薄口しょうゆを煮立て、ねぎ以外の①と②とおからを加え、煮る。
- ④仕上げにねぎを加えてひと混ぜした後、火を止める。

★1人分栄養価／エネルギー112kcal・たんぱく質5.4g・脂質4.0g・食塩0.9g

### あらめの炊いたん〈2人分〉

材料

あらめ	10g
油揚げ	1/4枚
だし汁	50ml
砂糖	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/4



あらめはひじきに似た海藻の仲間。乾物売場に置いてあるよ。



- ①あらめは水でもどし、よく洗って食べやすい大きさに切る。
- ②油揚げは、幅を半分にして、せん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、水けをきったあらめを炒め、あらめがかぶる程度のたっぷりのだしと調味料を加える。
- ④5～6分煮たところで、油揚げを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。

★1人分栄養価／エネルギー70kcal・たんぱく質3.2g・脂質4.5g・食塩1.0g

## 食材食べきり! まるごとレシピ

たとえば・・・

大根一本でフルコースに挑戦!

食品を残すなんてもったいない! 丸ごと全部おいしく食べるよ。



#### 【葉】

ごま・ちりめんじゃこ・かつおぶしと一緒にごま油で炒め、しょうゆとみりん(砂糖)で味付けしてふりかけに。

#### 【真ん中】

煮物や風呂吹き大根に。フライパンで両面をこんがり焼いたステーキも簡単!



#### 【下の方】

辛味がある部分です。みそ汁の具や浅漬けに。



#### 【上の方】

甘味がある部分なので、生でおいしく食べられます。サラダや大根おろしに。



#### 【皮】

歯ごたえや風味が楽しめます。きんぴらや浅漬けに。



#### かんたん浅漬け

大根をいちょう切りにする。袋に塩昆布(又は昆布茶)と一緒に入れ、もんで一晩おいてできあがり。

#### それでも捨てる部分が出てきたら・・・

- 流し台掃除：大根の切れ端にクレンザーをつけて流し台をこする。洗剤の粒子が切れ端に入り込んでステンレスを傷つけずにきれいに掃除ができます。
- 包丁のさび落とし：大根の切れ端にクレンザーをつけて包丁をこするときれいにさびが落ちます。
- 植物の肥料に：コンポスト(生ごみから堆肥を作るための容器)を使って堆肥にすれば、ベランダ菜園の肥料になり、生ごみも減ります。

#### 京の食文化にみる知恵

京都は、海から遠く離れているため、昔は新鮮な魚介類が手に入りませんでした。京都に入る魚介類といえば、干した物や塩蔵したもの。そのものだけでは、臭いも強く食べにくい。京の町衆は、干した物と地元で採れた野菜を組み合わせ、**「にしん茄子」**や**「海老芋と棒鱈の炊いたん」**を作りました。お互いのマイナスを補い、それぞれが高め合っておいしくなる。それを出会いものと呼びます。昔の人の生活の知恵です。

#### 『いただきます』と感謝の気持ち

私が料理を作るときに大切にしていることは、その食材の良さを引き出すこと、そして、無駄なく使うことです。食材には、すべて命が宿っています。その命を我々はいただいている。これが、「いただきます」の意味なのです。

そしてもう一つ、料理を作ってくれた人、食材を運んでくれた人、作ってくれた農家の方や漁師さん。どの人が欠けても、私たちは、食べることができません。その方たちへの感謝の気持ちも忘れないようにしたいです。



そのべ しんご  
園部 晋吾 さん

若狭街道の要所、山ばな平八茶屋を背負って立つ、若き21代目。京都市食育カリキュラム推進委員、「DO YOU KYOTO? ネットワーク」呼びかけ人。