

こちゃんと一新! いろんなことをはじめたいです。

こちゃんとは、もっと皆さんと交流したい、
と思い「こちゃんと広場」をつくりました。こ
こでは、私たちがチャレンジしたことや結果
報告、皆さまからの「食」に関するアイデア
やご意見を載せていこう、そう思っています。

たとえば、こんなチャレンジ! 「家庭で野菜を作りましょう」



私たちが「食育」で大事にしていることに、
食材の生きている姿を伝える、というのがあ
ります。知ることで、作る人の気持ちや食の
大切さがもっとわかるのではないかな、と思
うからです。どうぞ、お子さまと一緒にチャレ
ンジしてみてください。

- ①ベットボトルを植木鉢にしてつくる大根や
ニンジン作り。
- ②袋入りの土をそのまま畑にしてしまうジャ
ガイモ畑。
- ③ニンジンの茎を使い葉を育てる水栽培。
- ④2度3度収穫できる豆苗の水耕栽培。

など、私たちもやってみようと思っています。
結果はどうなるか、いずれご報告しますね。

その他、「育てる」に関する皆さまからの
アイデアや「こんなもの育てています」「こ
んな野菜を収穫しました」などの写真も募
集しています。どんどん送ってください。お
待ちしています。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」その3/大根

なんにでも変身する優れもの野菜・大根。れい子先生の手にかかれば、
どんな料理に変身するか、楽しみです。



焼き目が香ばしい新感覚 〈大根のグラタン〉

【材料】
大根…中1/2本 生クリーム…1カップ
レーズン…1/4個 黒コショウ…小さじ1/3
塩…適宜

- 【作り方】
- ①大根を皮つきのまま薄い輪切りにする。
 - ②それに塩を少々まぶし、しんなりさせる。
 - ③耐熱皿に水分を絞った大根と黒コショウ、
レーズン、生クリームを入れ、混ぜる。
 - ④オーブン(200℃)で焦げ目がつくまで焼く。

シャキシャキ 止まらないおいしさ 〈大根のイタリアンサラダ〉

【材料】
大根…中1/2本
竹輪…3本
「にんにく…みじん切り
大さじ2
(A) 赤唐辛子…1本
「オリーブオイル…大さじ3
塩…小さじ1/3
ゆず…1個
(皮はせん切りに、しぼり汁は
ドレッシングに使用)
生バジル…2〜3枚

- 【作り方】
- ①大根は皮をむき、薄い輪切りにして水に浸し、シャキッとさせる。
 - ②竹輪を輪切りにし素揚げにする。
 - ③お皿に大根を並べ、中央に竹輪をのせる。
 - ④フライパンに(A)をすべて入れ、ゆっくり加熱する。
 - ⑤香りが出てきたら③に回しかける。最後に、ゆずの皮のせん切り
とバジルをのせ、ゆずのしぼり汁を回しかける。



〈プロフィール〉
神戸市御影と兵庫県朝来市
和田山にて料理教室「スタ
ジオ・ドレッセ」を主宰。
大阪スローフード協会理事



from こちゃんと



11月15日(土)の
読売新聞の朝刊1面
を見て、ドキッとしま
した。「崩れる一汁三
菜」。一汁三菜とは、
ご飯に汁物、おかずと

香の物で成り立っていた庶民の食卓風景。これがすべて
とは言いませんが、問題は主食がない、好きなもので偏っ
ている、カロリー過多など。家族の食風景もそうかもしれ

ませんね。食べ物は体をつくるだけではなく、知力や健康、
心にも影響してきます。

最近では若い人が就職で、健康診断で落とされる、そんな話も聞きます。偏った食生活が原因らしいのです。私たちは「食育」を伝える中で、こうした問題に対しても見つけていきたい、と思っています。

皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

●E-mail: osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp