

食育ミニセミナー⑥ 「自然の教え」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子



このたびの東日本大震災により被災された皆さんには、心よりお見舞い申し上げます。

それにしても、「自然」との向き合い方をあらためて考えさせられる大変な災害です。ハード面では、命や生活をしっかりと守らなければなりません。その対策が必要です。でも、心の面では、人間も自然の一部である、ということをもう一度深く考えなければならない、と思いました。私たち自身、自然の一構成要素だし、食べるものは海のものも山のものも、加工品すら源は自然のもの。自然の摂理をもっと知り、怖さを念頭に、よりよい方法を工夫していく。日本人は昔からこうして災害と闘いながら、世界でも類を見ない多様な地方文化・食文化を築いてきましたように思います。

私たちもこの原点に立ち返り、自然に学び、先人たちが継承してきたものを、微力ながらきちんと未来に伝えなければならない、その思いをさらに強くしました。



「こちゃんと」では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



新ものの風味が香る優しいひと品 新玉ねぎのぼったり煮

【材料】

●新玉ねぎ(小サイズ)、新ゴボウ、スナップエンドウ、ニンジン、木の芽…適宜

【調味料】

出汁 みりん 酒 薄口醤油
10 : 1 : 1 : 1 の割合で合わせる

【作り方】

- ①新玉ねぎ(大きければ少しほがす)を、蒸す。
- ②新ゴボウは、長さ6cm、縦半分に切り、薄い酢水に漬けてから蒸す。
- ③調味料を入れた鍋に、新玉ねぎ、新ゴボウをそれぞれ入れ、沸騰させてから冷ます。
- ④ニンジンは、長さ8cmのせん切りにし、ラップしてレンジにかけ、スナップエンドウは、筋を取って、さっと茹でる。
- ⑤器に新玉ねぎ、新ゴボウ、スナップエンドウを入れ、ニンジンのせん切りと木の芽を天盛りする。



甘みと酸味、食感も楽しい春の幸 新玉ねぎと揚げタケノコの酢の物

【材料】

●新玉ねぎ…1個
(縦の薄い薄切りにし、水にさらしておく。)

●茹でタケノコ…150g
●落そら豆…適宜(茹でて皮をむく)

●木の芽…少々

●濃口醤油

●ポン酢

●柚子胡椒

【作り方】

- ①茹でタケノコは、濃口醤油にしばらく漬けた後、素揚げする。
- ②新玉ねぎをラップしてレンジに3分かける。
- ③そのままに一口に切ったタケノコを乗せ、中央に斜め切りした落そら豆、木の芽を盛る。
- ④ポン酢と柚子胡椒を混ぜたものを添える。

やわらかくてジューシー、そして栄養たっぷりの新玉ねぎ。春野菜と組み合わせて、さらに美味しさを引き出すのがれい子先生流。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」
その10／新玉ねぎ



〈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

この度の大震災では、たくさんの生産者の方も被災されていると思います。農地は海水に浸り、さらに原発の問題もあって、生産者と消費者をつなぐことを目指す私たちも、生産者の心情を考えると大変ショックです。

今回、大起水産様が中心となって被災者の方々に西から元気を送りましたが、生産者の方にも何かできないかな、そう思っています。その時は皆様、ぜひご協力ください。関西から元気と希望を送りましょう。