

食育ミニセミナー⑨

「本質」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子



東日本大震災からもう1年、また春が来ました。この間、みんなの意識が、大きく変わってきたように思います。例えば、日本のことや家族のことなど、身近なこと、大切なものをあらためて見つめ直す、そんな意識。コマースでも「いいものをもつこと、それが本当のエコ」というようなものがあります。「ものの本質を知ること」が物心両面で問われているのかもしれないですね。

そういえば、食育においても、かつては食育＝子どもたちでしたが、今や食育はお母さん方だけではなく、高齢者の方にまで、食育という固いものではないのですが、昔ながらの味とか、作り方とか、自分で作ることなど、昔は当たり前だったことをあらためて知りたい、体験したい、そんな気持ちが広がってきているように感じています。それはとてもいいこと。自分の足元や生活を見直すのももちろん、昔からの知恵や日本の生活文化を見つめる先に、これからのヒントがあるのかもしれない。私たちも、そうしたことを意識しながら、これからの活動を考えたいと思います。



●「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

にんにく、唐辛子と好相性でおいしい！ 小松菜のイタリアンソテー



【材料(2人分)】

- 小松菜…1束 ●あさり…1カップ
- パプリカ(赤と黄)…各1/2個(1cm幅に切る)
- 〈A〉●オリーブオイル…1/4カップ
 - にんにく…1片
 - 赤唐辛子…1本(種を取る)
 - アンチョビ…1片
- 日本酒…1/4カップ ●塩…適宜

【作り方】

- ①小松菜は根を切り取り、水洗い、5cmに切る。
- ②①をザルに入れ、熱湯をかける。
- ③あさに酒を注ぎ、蓋をして加熱する。
- ④〈A〉をフライパンに入れ、にんにくの香りがしてきたら、パプリカをソテーする。
- ⑤③に小松菜を加え、ソテーし、塩で味を整える。

和洋折衷やさしいおいしさ！小松菜のケーキ

【材料(1個分)】

- 〈A〉●小松菜…100g
 - 卵…2個
 - サラダオイル、ヨーグルト、グラニュー糖…各1/4カップ
- 〈B〉●薄力粉…1カップ
 - ベーキングパウダー…大さじ1
 - ベーキングソーダ(炭酸)…小さじ1
- 油…適宜

【作り方】

- ①〈A〉をミキサーにかける。
- ②〈A〉をボールに移し、〈B〉を加え、よく混ぜる。
- ③油を塗った18cmのケーキ型、パウンド型、リング型に流し入れ15分強火で蒸す。



④粒あん、アイスクリームなどを添えて食す。

from こちゃんと

急に寒くなったり、嵐が来たり、今年の春は思っていたより歩みがゆっくり。体もなかなか春になりきれない感じがします。こんな時こそ、野菜の力でね。小松菜や新キャベツ、クレソン、ホウレン草などなど、

いろんなアレンジでおいしく食べながらデトックス!

GWや夏休みなど、これからの楽しい季節に向けて活力を注入しましょう。私たちも、恒例の「夏休み子どもチャレンジ」他、様々な食育活動に向けてがんばっていきます!

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」 その13 / 小松菜

小松菜のレシピってピンときませんが、洋風に使えたり、独特の風味を活かしたスイーツになったり意外な方能選手。今回のれい子先生のレシピは?!



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