

はじめに

本年、倉敷農業改良普及センターでは消費者から強く求められ、生産者の関心も高い「食の安全・安心」と環境を配慮した農業の体系づくり、「くらしきエコ農業の推進」を課題として掲げ取り組んでいます。

そのなかで、生産面では減農薬・減化学肥料のための新たな技術確立と地域資源のリサイクルを、また、流通面ではトレーサビリティの定着化を進めております。更に、消費に関わる課題としては、地域農産物の地産地消を進めると同時に、環境に優しい食生活ということでもここに取りまとめました「エコ料理」の研究も進めて参りました。

「エコ料理」を推進するにあたりましては、事前にエコ料理に関する研修会、料理講習会を計画実施するとともにエコ料理コンクールを計画、作品を公募し、10月28日には「まるごと倉敷の味」地産地消料理コンクールと銘打って実施いたしました。

多数のお方に御協力いただきましたこれまでの成果を、ここに「まるごと倉敷の味」エコ料理集として冊子に取りまとめさせていただきます。

本冊子が、皆様の環境に配慮（ゴミの少量化、省エネルギー）した調理法、料理として活用され、また、倉敷地域の農産物の食材としての良さを十分知っていただくうえで役立ちますことを期待します。更に、そのことで倉敷地域農産物が上手に食材として活かされ、地産地消の促進につながりますことを望みます。

平成17年 1月

倉敷農業改良普及センター
所長 片岡 正治

まるごと倉敷の味

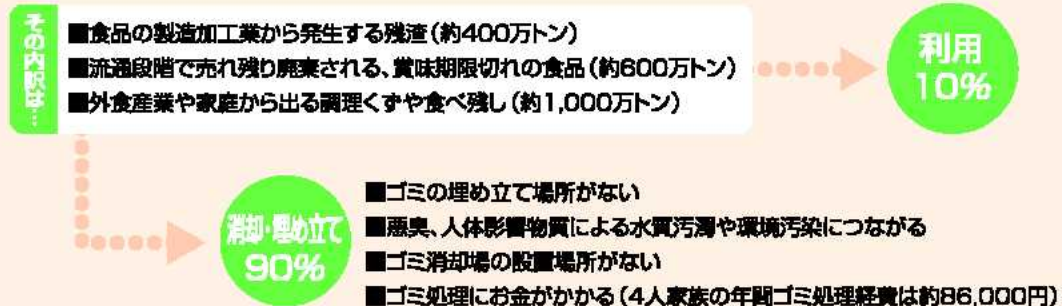
KURASHIKI

Contents

01	■まるごととろりん柿ケーキ	3
02	■紫いもだんご(マスカットソース)	4
03	■秋の爽り、あら、らっきょ	5
04	■うの花まんじゅうのあんかけ	6
05	■かぼフラージャ	7
06	■やさいのミルフィーユ風	8
07	■一口チーズ入りさつまいもまんじゅう	9
08	■ピオーネ入りシフォンケーキ	10
09	■さつまいも茎の佃煮	11
10	■ふわふわいも餅	12
11	■だいごんの酢の物	13
12	■さつまいもと豚肉のほっくり煮もの	14
13	■テンペ入カレーパン	15
14	■里芋のすいとん	16
15	■ゴボウカリントウ	17
16	■焼きなすのしらすばさみ	18
17	■しめじとほうれん草の柚香あえ	19
18	■だいごん・にんじんの皮のきんぴら	20
19	■さつまいものきんぴら	21
20	■天草の海老・あなご入り流しもの	22
21	■お焼き	23
22	■さといものうぐいすあえ	24
23	■桃のミルクゼリー	25
24	■ピーチソース	26
25	■カラフルご飯	27
26	■ピーナツ豆腐	27
27	■しょうが・大根・人参の梅酢づけ	28
28	■さつま芋の兄妹ごはん	28
29	■簡単かぼちゃおやつ	29
30	■筍の梅肉あえ	29
31	■お茶がゆ	30
32	■さつまいもごはん	30
33	■トマトの冷製パスタ	31
■ここでちょっと紹介 食材のとおきおき利用法		31
野菜編・果物編・その他		
■私たちの「エコ料理の取り組み」を紹介		32
倉敷地方農村生活交流グループ協議会		
■エコ料理献立紹介		33
野菜でパワーアップ 光本真智子先生の献立紹介		
■家庭で取り組んでみよう		34

今なぜ、エコ料理なの？

「ご飯一粒も残してはいけない」という言葉は、もはや昔話？
食品の食べ残し年間排出量は約2,000万トン(平成14年)



その解決策は ゴミを出し続けている以上解決しません
限りある資源を大切に残すために、ゴミを減らす工夫が必要です

エコ料理の実践

料理を「健康と環境」のため、どんな考え方で食材を選び、どう調理し、どんな食べ方をするのか、そしてどんな方法で後始末するのかという、トータルな観点から見直してみましょう。当たり前のように捨てている皮、芯、茎、葉も「捨てない工夫」をすれば立派な食材です。また、調理する時に余熱等を利用して加熱することで省エネルギーにもなります。

計画的な買い物

エコ料理の実践

資源の再利用

生ゴミの堆肥化

エコ料理の基本

出発は食材選び	調整段階では	片付けは	廃棄は
<ul style="list-style-type: none"> ■地域でとれた安心安全な旬の食材 ■ゴミとなる無駄なものは買わないこと ■スローフード 	<ul style="list-style-type: none"> ■食材をむだなく上手に使用 ■エネルギーは効率的に ■ムダに作り過ぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ■洗剤の利用を減らす ■水を汚さない洗い方 	<ul style="list-style-type: none"> ■どうしても再使用、再生できないものだけをゴミとする ■ゴミの出し方はコンパクトに ■堆肥利用