エコ料理
献立紹介

光本真智子先生の献立

野菜でパワーアップ

「まるごと倉敷」地産地消推進事業

～エコ料理講習会より～

① 野菜まるごとカリー　材料:4人分

■オリーブオイル	大さじ6	A
■クミンシード	小さじ1 1/2	A
■赤唐辛子（種を取る）	1～2本	A
■しょうが（みじん切り）	1かけ	B
■玉ねぎ（みじん切り）	1／2個	B
■ターメリック	大さじ1	B
■ローリエ	2枚	B
■にんじん（一口大に）	1本	B
■じゃがいも（一口大に）	200g	B
■なす（4つ割り又は一口大）	1本	B
■ズッキーニ（1.5～2cm輪切り）	1/2本	B
■かぼちゃ	1/4個	B
■おくら	6本	B
■トマト(1.5～2cm角)	大1個	C
■プレーンヨーグルト	150cc	C
■牛乳	150cc	C
■フレッシュ（生クリーム）	10cc	C
■水	100cc	C
■砂糖	小さじ1	D
■塩	小さじ2	D
■ガラムマサラ	小さじ1	
■カレー粉（市販）	小さじ1～2	

1.Aを香りが出るまで炒める。
2.しょうが、玉ねぎを加えて、あめ色になるまで炒める。
3.aを加え弱火にし、焦がさないように炒める。
4.Bの野菜は皮ごと切って、加えて炒める
5.トマトも皮ごとざく切りにして、Cを加えて15分位煮込む。
6.かぼちゃ、オクラを加えてDの砂糖、塩を加え野菜が軟らかくなるまで煮る。
7.ガラムマサラを加え味を見てカレー粉を加え3～4分煮る。
8.火を止め、ふたをして30分ねかせて味をなじませる。
※カレー粉は5の時期と一緒に炒めてもよい。

② さわやかレモンソーダ　材料:1人分

■レモン汁	小さじ2～大さじ1
■はちみつ	大さじ1
■炭酸（無糖）	約1カップ
■氷	適量
■ミントの葉	

③ フルーツでピッツァ　材料:16cm直径2枚

■ピザ生地

■強力粉	100g	A
■薄力粉	50g	A
■ドライイースト	小さじ1	A
■塩	小さじ1/3	A
■砂糖	大さじ1	A
■ぬるま湯	100cc	
■オリーブオイル	小さじ1	
■マスカルポーネチーズ	100g～120g	
■粉砂糖		
■季節のフルーツ		

1.Aのピザ生地にぬるま湯を加えて混ぜる。
2.1にオリーブオイルを加え5～6分こねる。
3.なめらかになったら1つにまとめサラダ油を薄くぬったボウルに入れラップで覆い、約30分発酵させる。
4.ガス抜きをし分割し、円形に延ばる。
5.マスカルポーネチーズをなめらかに練り、表面にぬり、粉砂糖をうすくふり、好みのフルーツをトッピングして、180度のオーブンで約10分焼く。
6.粗熱をとり、好みでジャムをかける。

④ 野菜とシーチキンの炒めもの　材料:4人分

■ごぼう	60g	a
■れんこん	50g	a
■にんじん	30g	a
■ズッキーニ	1／2本	a
■ひらたけ	1パック	a
■ピーマン	20g	a
■コーン	大さじ2	a
■シーチキン	小1缶	a
■塩・こしょう	少々	a
■しょうゆ	小さじ2～大さじ1	a
■しょうが（ゆで用薄切）	ひとかけ	a
	少々	a

1.ごぼうは5ミリ厚さの斜め切りにし、いちょう切りにしたれんこんと共に酢少々を加え固ゆでにする。
2.短冊に切ったにんじんとコーンもゆでておく。
3.ピーマンは半分に切り油をかけて色止めして太めに切る。
4.鍋にシーチキン油を温めてごぼう、にんじん、れんこん、太めの短冊に切ったズッキーニを炒める。
5.油がまわったら、ほぐしたひらたけを加え、シーチキンも加え炒めて塩・こしょうをする。
6.味をみてコーン、しょうゆを加え、仕上げにすりおろしたしょうがで味を整える。

⑤ フルーツサラダ　材料:4人分

■ぶどう	12～16粒	
■梨	合わせて300g	
■りんご		
■黄桃		
■バナナ	1本	
■キーウイ	1個	
■白ワイン	大さじ1	a
■レモン汁	大さじ1	a
■オリーブオイル	大さじ2	a
（色止め用塩）	（少々）	
■ハーブ	少々	

1.ぶどうは半分に切り中の種を除く。
2.梨、りんご等も種を取り1.5cm角に切り、色止めをしておく。
3.黄桃も1.5cm角に切る。（缶詰の場合は汁を色止めに使用する）
4.バナナは皮をむき1.5cmの輪切りにし、キーウイは皮をむき芯を除き、角切り。
5.aをボウルでよく合わす。フルーツを混ぜて冷やす。
6.冷やした器に盛りつけ、ハーブをのせる。

⑥ さつまいものごま団子　材料:4人分

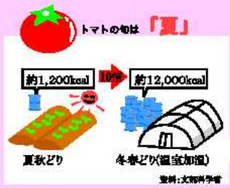
■さつまいも	200g	a
■砂糖	大さじ2	a
■白玉粉	120g	b
■砂糖	大さじ3	b
■ピーナッツオイル	大さじ1	b
■水	100～120cc	b
■白ごま	約80g	
■揚げ用油		

1.さつまいもは輪切りにして、蒸す。（または電子レンジで軟らかくなるまでチンする）
2.すりこ木でつぶすか、マッシャーにかけ砂糖を加えてさつまいもあんを作る。（フードプロセッサーがあれば使う）軟らかいときは少し火にかけるかしンジで水分をとばす。
3.ボウルに白玉粉、砂糖、オイルを練り合わせ、水を少しずつ加えて生地を作る。
4.等分にしてあんを包み、水でさっと表面をしめらせて白ごまを全体にまぶす。
5.中温の油でゆっくり揚げる。

家庭で取り組んでみよう!!

食べ物から温暖化防止を考えよう！

食材と温暖化の関係



野菜や果物、魚介類には「旬」があり、自然が育ててくれる「旬の食材」なら、必要なエネルギーも約1/10
（環境に負荷のかかる農薬や肥料も少なくてすむ）

トマト1kgつくるのに、夏秋と冬春では、生産エネルギーに換算して10倍も差が出る。

「旬」の恵みには、栄養もたっぷり！

ほうれん草は冬野菜。含まれるビタミンCの量も、冬と夏では3倍も違う。

おいしくて栄養もある「旬」のものを食べて温暖化防止につながるってうれしいね

四季の食材

おいしい時期を逃さず食べよう！

春
新キャベツ　新玉ネギ　ワラビ
タケノコ　小松菜　フキ
イチゴ　ハッサク　イヨカン
サワラ(鰆)　タコ　メバル

夏
ジャガイモ　そら豆　シシトウ
キュウリ　トマト　トウモロコシ
白桃　スイカ　クワ　ビワ
ハマチ　アナゴ　スズキ　アユ

秋
ナス　ニンジン　キノコ
サツマイモ　新ショウガ
マスカット　ナシ　イチジク　柿
サンマ　アジ　サバ　カレイ

冬
ハクサイ　大根　カブ　レンコン
大豆　ネギ　ホウレン草　そば
リンゴ　ミカン　キウイ
カキ　ブリ　イカ　タコ　カニ

地産地消(ちさんちしょう)

地元でとれたものを地元で消費する「地産地消」。

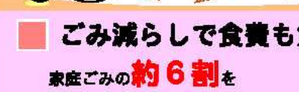
農産物は、できるだけ地場産のものを購入したいね。遠く離れた場所から運ばれる農産物は、輸送の分だけエネルギーを多く使用し、地球温暖化にも影響するよ。

食料自給率(*2)

日本の食料自給率は、40%。
6割の7,500万人分の食料を海外から輸入していることになる。

例えば・・・

日本人にとって大切な食材である大豆の自給率は、5%。
温暖化の影響で食糧危機になったとき、困るのは私たち・・・



食料を作る人、食べる人の両方が力をあわせて取り組むことが大切だね

ごみ減らしで食費も節約

家庭ごみの約6割を占める容器包装ごみ。
少しでも包装の少ないものを選ぼう！

特売セールに誘われてついつい買いすぎになっていない？
食材の3割が食べずに捨てられているという調査結果も。
お買い物にはメモを持参し、必要な分だけ買おう！

■用語説明
（*1)使用データは、全て2001年度。国民1人一年当たり供給純食料(米)63.6kg、岡山県稲の収穫量188,900t、岡山県人口195.1万人としての収穫量に対する消費量割合。
（*2)食料自給率：自分の国で食べる食料をどれだけ自国で生産しているかを表す数字。よく「我が国の食料自給率」として使用されるのは、カロリーベースの食料自給率（供給熱量総合食料自給率）で、私たちが食べた食料（家畜のエサも含む）の全てのエネルギー（熱量）のうち、どのくらいのエネルギーが国内で生産された分かを計算したもの。

■引用・参考文献

環の国のくらし会議事務局編『私の環のくらしHAND BOOK』環境省 2002、環のくらしフォーラム事務局編「環のくらし」応援BOOK』環境省 2003、池田清之著『温暖化防止と私たちのくらし』大学教育出版 2002、グリーン購入ネットワーク『グリーン購入スタイルブック』グリーン購入ネットワーク 2001、農林水産省HP