自然の恵みを大切に活かし切る

「エコうま®」な知恵やエピソードのご紹介

毎日の食卓からエコを広げるために。
皆さんどんな思いで“レシピでエコ”に取り組んでいるのでしょうか？
「エコうまレシピ」実践に役立つ、知恵やエピソードをご紹介します！

つきぢ田村 3代目 田村 隆先生のワザ

おいしい食材を余すところなく全部食べてもらいたい！

食材の適材適所を見極め、食べる相手のことを考えることがエコになります。

材料全ての部位を「適材適所」に見分けることが、おいしく使い切るポイントです。
例えば皮をむく時、ただむく、取っておく、ではなく、その皮をあえて厚むきにして使うことを考える。
味が弱い部分は、あえて旬の豊かな食材と合わせて調理する、など。工夫することは相手思うことでもあり、何より楽しいですよね。

かぼちゃ丸ごと食べきりレシピ

皆様から教えて頂いた知恵や工夫もご紹介！

“あなたの「エコうまレシピ」教えてください！
知恵やエピソード大募集キャンペーン(2011年8月～9月)”より

にゃんこママさん
西瓜大好きな我が家。皮が多く出ますのある日、西瓜も瓜の仲間だし、と食べる事を思いつき、アレンジをいろいろと考えました。サラダ、煮物（とうがん様に）、薄切りにして天日で干して保存（かんぴょうorth干大根様に）等。ヘルシーかつ美味しいのでお薦めです。

きょうこさん
祖母のかぼちゃの煮っころがしを参考にして、煮干は頭とワタはちぎっておやつに、煮干は煮物と一緒に煮て食べています。

かにさん
とにかく好きな食材は、無駄がないか考えて、色々な調味料を使って試します。かぼちゃの種もスナックに。

エリナさん
じゃがいもを料理する時に出る皮をどうにかしてやろうと思い、細かく刻んで水で溶いた小麦粉にまぶして焼いてみました。スナック感覚でパクパク。お弁当にもちょうどよく、美味しいです。

やしゅこさん
野菜農家だった実家の祖母は、育てた野菜を無駄にしたくない、勿体ない、と大根やにんじんの皮も細切りにしてきんぴらに。その他色々な野菜のアレンジ料理を教わりました。

料理研究家 安井 レイコ先生の想い

いのちの大切さを思いやる気持ちを引き継ぎたい！

「食」はすべての基本。「食」を大切にすることは、命を大切にすることです。

祖母から習った、ものを無駄にしない知恵は、皮までまるごといただくことから、お漬物などの保存方法、食べ物の大切さ・・・とさまざま。
お米一粒は一粒のいのちでもあります。その大切さを子供たちに伝えることで、他人のことを思いやれる大人になってくれたら、と思っています。

トウモロコシ農家さんの想い

津島さん

北海道クノール食品(株)
コーンレンジャー
丹野さん

大地の恵みを大切に、旬のおいしさを味わってもらいたい！

「クノール®カップスープ」に使うトウモロコシを作ってくださっている農家の皆さん

買ったらすぐに調理するのが、一番おいしく食べるコツ！

おいしいトウモロコシになるためには、実がついてからの寒暖の差が大事。夜も暑いままだと糖が澱粉に変わっていく。昼夜の寒暖差が激しいと糖がそのまま残って甘みが強くなるので、北海道は、最適な土地です。収穫時期には、トウモロコシを生でかじって甘みと水分を確かめます。それでそろそろかな、と感じたら、機械で甘みを測定して一番おいしい状態で収穫できる日を決定し、すぐに工場へ。24時間以内にパウダーにします。
トウモロコシは、茎からもいだらどんどん糖分が下がって甘みが落ちていくので、買ったらすぐに調理するのが一番おいしく食べるコツですよ。もいでその場で食べると、子供も「フルーツみたいでおいしい！」と感動してくれます。ぜひ新鮮なうちに、旬のおいしさを味わってください。

長尾さん

石橋さん

まめさん
旬の野菜がたくさん手に入った時は、ソースやピクルスなど、日持ちするものを作ります。

ゆきやなぎさん
夏に獲れる食材は身体を冷やす作用があるそうです。冷房に頼らない様こころがけています。山形の郷土料理だし＝夏野菜たっぷりで火も使わないので、夏は良く作りました。

カツオ漁師さんの想い

海の恵みを大切に、ムダなく食べてもらいたい！

kedama1219さん
トマトが大嫌いだったのですが、近所のおじちゃんに頂いたので、頑張って食べたら・・・すごく美味しかった！以来、市場などでも手に入れ、新鮮な味をいただいています。

やすさん
子供に土を触らせたいと思って家庭菜園を始めました。食材自体の美味しさに気づいて、美味しく食べる工夫をしています。生活が豊かになったと思います。

カツオの一本釣りは自然が相手。毎日が、海との勝負です。獲れたカツオは、大切に食べてもらいたい。

カツオ漁は、夜中に港を出て、翌日の昼ぐらいに帰ってくる。私の船は乗組員2人程度の小型一本釣り漁船ですが、1回の漁で約500匹の水揚げがあります。実質、釣っている時間は1時間ぐらいで、釣れない日は、移動が多く時間だけがかかる。漁には海が時化（しけ）だとダメですけど、凪が続いてもダメ。たまに時化て海を洗濯してもらうと、魚の入れ替わりがあって海にもいいんです。季節ごとのカツオの回遊ルートはだいたいわかっているけど、やっぱり、漁に出てみないとわからない。自然相手だから難しいですよね。こうして獲れた海の恵みは、食卓でも大切に、ムダなく食べてもらいたいですね。

奄美大島の海で、漁師として
カツオの一本釣りをしながら、鮮魚店を営む
久野 弘仁さん

「エコうま」「エコうまレシピ」は味の素(株)の登録商標です。