高知市	ナチュ☆エコ　クッキングクラブ

小さな子どもと参加できる「エコクキング」のお料理教室

■活動時期　→　毎月２回（２日間）
■主な活動場所　→　介良ふれあいセンター
■主な活動メンバー
　　計画等は主に１名。
　　教室では数名がサポート

（取り組み内容）

小さな子どもさんを連れて参加できるママのためのお料理サークル。野菜の皮や根っこも捨てず、いのち丸ごといただく「一物全体」を基本に調理し、「食」を通して子育て中のお母さんの情報交換や友達づくりの場になるよう、月に２回の料理教室を開催している。

◆エコクッキングのポイント

☆生ゴミを極力ださない（一物全体）
　食べ物の皮から根っこまですべて料理していただく。
☆地産地消（身土不二）
　輸入したものでなく、自分の土地でとれた物、特に旬の物を食べる。

※上記に加え、ナチュ☆エコ クッキングクラブでは、玄米食を取り入れたり、動物性食品を使わないなど、マクロビオティックの考えを基本に取り組んでいる。

◆取り組みに対する想い

・子連れで参加できる料理教室がなく、そういったサークルがあってほしいと思い立ち上げた。
・命を良く考えるようになり、自分の子供にも伝えたいと思うようになった。
・子ども達に料理を見せる機会が減っているので、親が見せて伝えていかなければと感じる。
・食事を考えて子供の健康に気をつけることが家族の健康にも繋がる。
・環境破壊は自分達の食につながり自分に戻ってくる。
・お料理という身近なところから環境のことを発信したい。

参加案内チラシ

大根唐揚げの洋風寿司ロール
豆腐マヨネーズがけ

（（うれしかったお話））

・楽しみにしてもらい、次のエコクッキングがまちどうしいと言う言葉を頂いた時本当にうれしい。
・自分自身、勉強ができて家庭でも実施できること。
・おいしく、楽しく、何より生ゴミが出ない！と言う評価を頂いたとき。
・参加者からの紹介を頂いたとき。

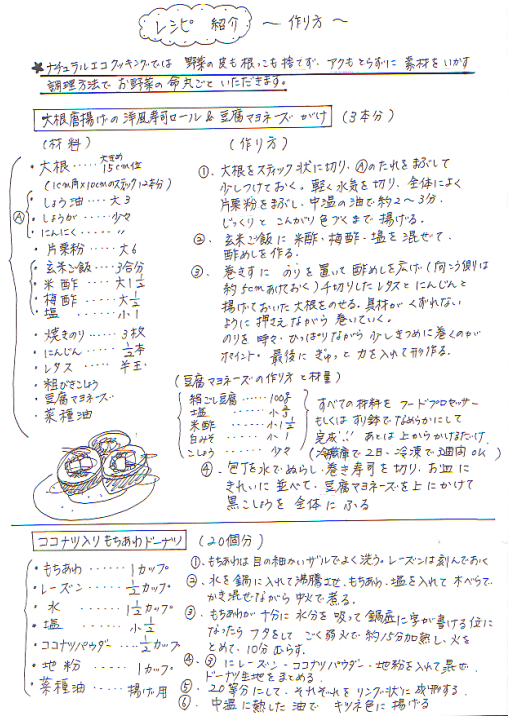
◆取り組みを進めるためのポイント

・間口を広くし、興味のある人が気軽に参加できる仕組みを。
・敷居も低くした入り易いサークルにし、疑問がでてくれば解決していくような、サークルならではの気楽さで。
・無理せずやれる範囲で。自分の家庭でやれるくらいが長く続く。
・新聞・チラシをスーパーなどに置いてもらう
（ナチュ☆エコではフジグランに置いてもらっている）
・新聞の載せてもらえれば反響は大きい。
・感謝の気持ちを持つ。

◆取り組みの成果

・エコクッキングは今年の５月から毎月２回行い、20 人前後の参加者がある。
・リピーターや参加者の紹介をいただいた時なども成果を感じる。
・発足前には「環境活動支援センターえこらぼ」主催の「ナチュラルエコクッキング指導者養成講座」を修了。

大豆たんぱくの酢豚風



レシピ紹介 ～作り方～

ナチュラルエコクッキングでは 野菜の皮も根にも捨てず、アクもとらずに素材をいかす調理方法で お野菜の命丸ごといただきます。

大根唐揚げの洋風寿司ロール＆豆腐マヨネーズがけ （3本分）

（材料）
・大根……15cm位（1cm角×10cmのスティック3本分）
A ・しょう油……大3 ・しょうが……少々 ・にんにく……〃
・片栗粉……大4
・玄米ご飯……3合分
・米酢……大1½
・梅酢……大½
・塩……小1
・焼きのり……3枚
・にんじん……⅓本
・レタス……半玉
・粗びきこしょう
・豆腐マヨネーズ
・菜種油

（作り方）
①. 大根をスティック状に切り、Aのたれをまぶしてしばらくおく。軽く水気を切り、全体に片栗粉をまぶし、中温の油でカリっとじっくりとこんがり色づくまで揚げる。
②. 玄米ご飯に米酢・梅酢・塩を混ぜて酢めしを作る。
③. 巻きすにのりを置いて酢めしを広げ（向こう側は約5cmあけておく）千切りしたレタスとにんじんと揚げておいた大根をのせる。具材がくずれないように押さえながら巻いていく。
のりを濡らすとかりっとしないのがポイント。最後にぎゅっと力を入れて形作る。

（豆腐マヨネーズの作り方と材料）
絹ごし豆腐……100g
塩……小½
米酢……小1/2
白みそ……小1
こしょう……少々
すべての材料をフードプロセッサーもしくはすり鉢でなめらかにして完成!! あとは上からかけるだけ。（冷蔵庫で2日、冷凍で1週間OK）
④. 皮目を水でぬらし、巻き寿司を切り、お皿にきれいに並べて、豆腐マヨネーズを上にかけて黒こしょうを全体にふる

ココナツ入りもちあわドーナツ （20個分）
・もちあわ……1カップ
・レーズン……½カップ
・水……1½カップ
・塩……小½
・ココナツパウダー……½カップ
・地粉……1カップ
・菜種油……揚げ用
①. もちあわは目の細かいザルでよく洗う。レーズンは刻んでおく
②. 水を鍋に入れて沸騰させ、もちあわ、塩を入れて木べらでかき混ぜながら中火で煮る。
③. もちあわが十分に水分を吸って鍋底に字が書ける位になったらフタをしてごく弱火で約15分加熱し、火をとめて、10分蒸らす。
④. ③にレーズン・ココナツパウダー・地粉を入れて混ぜ、ドーナツ生地をまとめる。
⑤. 20等分にして、それぞれをリング状に成形する。
⑥. 中温に熱した油でキツネ色に揚げる

ナチュエコ　レシピ

◆今後の展望

・やれる範囲でいろいろなイベントにも参加していきたい。
・子どもがいると深くは難しいため、浅く広く広めていきたい。
・行く所がないお母さん達が集まれる場所として使って頂きたい。
・小学校にも広げていきたい。

◆県民の皆さんに一言

子育て中だからこそ考える事もあるし、共感できる事もある。
大げさな事じゃなく、出来る範囲で。そういう家庭が増えるよう大事に伝えて行きたいです。
来れる時だけで大丈夫ですのでよければ覗いてみてください。１回だけでも全然大丈夫です。

（平成 21 年 10 月現在）