



京都大学・エコ〜ど京大（メインシェフ：常光俊行）

米の消費を伸ばし、子どもの身体づくりを助ける

野菜たっぷり米粉グラタン

米粉料理で米の消費量をアップ！

自給率の低い小麦粉製品の消費量は増加する一方、自給率の高い米の消費量は減少傾向にあります。現在の米の消費量は全国の水田の6割でまかなえる量なので、残りの4割の水田を有効に活用することが課題です。そこで、注目したのは米粉用米の利用促進です。米粉はせんべいや団子等の和菓子の原料として古くから親しまれてきた食材ですが、私たちはグラタンなど、これまで小麦粉で作られてきた料理に代用することで米粉の新たな使い道を開拓し、米粉用米の生産拡大につなげたいと考えました。

野菜で子どもの身体づくり！

子どもにとって1日に必要な緑黄色野菜は90～120g、淡色野菜は200～250g、イモ類は100g、キノコ類は10gとされています（※1）。子どもが必要量をおいしく食べられるよう、米粉とマッチングさせたグラタンを考案しました。季節の国内産野菜でアレンジすれば、一年を通して楽しめます。

※1：『日本人の食事摂取基準（2015年版）』厚生労働省

作り方

- 1 沸騰した湯にホウレンソウを入れて4分ほどゆでた後、湯切りをして絞り、長さ約5センチに切る。タマネギ、パプリカ、ナスを一口大に切り、シメジを小房に分ける。鶏肉を一口大に切って塩・コショウをまぶす。マカロニはゆでて水を切っておく
- 2 フライパンに油を入れ、パプリカ、ナスをいためて皿に取る
- 3 次にタマネギを入れて色が変わるまでいため、シメジを加えてさらにいためる。米粉大さじ2杯を振りかけ、よく混ぜ合わせる。鶏肉を加え、少し焦りが出てきたら豆乳を入れ、コンソメを加えてよく混ぜる
- 4 マカロニと、2のパプリカとナスを入れ、温度が上がってきたらホウレンソウを加える。ホウレンソウがソースになじんだら、白味噌を加えて味を調整する
- 5 耐熱皿にフライパンの中身を移し入れ、プチトマトを加える
- 6 上にチーズをかけてレンジで6分加熱すると出来上がり

★パセリで彩りを加えたり、お好みで、いためる際にニンニクを加えてもOK！





龍谷大学農学部・とみよゼミ

食品ロスを減らし、水質汚染を防ごう！

材料（4人分）

1 パスタ	400g	2 ブロッコリーの茎	1株分（①の残り）
ブロッコリー	1株	エリンギ	1本
ブロックベーコン	1/2ブロック	ゴマ油	小さじ1
牛乳	600ml	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
水	600ml	かつお節	小袋1
A めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1	一味唐辛子	適量
バター	40g		
塩・コショウ	適量		
チューブ入りニンニク	適量		

食材を使い切る！
ブロッコリーの茎とエリンギのおかかきんぴら

家庭ごみのなかで最も多いのが調理のときなどに出る生ごみ。でも、キャベツの芯や大根の皮などふだん捨ててしまっているもの、じゃらずに使えばおいしい一品になります。そこで、私たちはブロッコリーの茎を使った料理を考案しました。食品ロスや生ごみを減らすとともに、家計にもやさしい料理です。

料理のポイント

★①パスタは弱火で、ときどきかき混ぜながら加熱するのがコツ。決して強火にしないでください。

★②ブロッコリーの茎の他に、大根の皮など、きんぴらの材料はたくさんあります。また、これらの部分は植物繊維が多いので、便秘予防にも効果があります。

作り方

- 1 ブロッコリーの茎を細切りにし、電子レンジ（500W）で2分間加熱する
- 2 鍋にゴマ油を入れ、ブロッコリーの茎、細切りにしたエリンギとめんつゆを加えていためる
- 3 水気がなくなったらかつお節と一味唐辛子を入れ、味を調える



日本の食料自給率

食料自給率とは、その国で消費された食料のうち、国内で作られたものの割合です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、1965年度に73%だったのが、年々下がって、2015年度には39%になってしまいました※。これは、他の先進諸国と比べても、とても低い水準です。足りない分の食料は海外からの輸入に頼らなければならず、生産地から運ぶための大きなエネルギーを消費することになります。まずは、地産地消を心がけましょう。

※出典：『食料需給表』（農林水産省）

世界の飢餓問題

世界の人口約73億人のうち、飢えに苦しんでいる人が約8億人※もいます。実は世界の食料は足りていて※、全人口をまかなえると言われているが、平等に分けられていないことが問題なのです。こうした不平等の問題に加えて、地球温暖化にもともなう干ばつや農地の砂漠化が飢餓をさらに拡大させています。私たちは食品ロスを減らし、限りある食料を大切にするとともに、これ以上温暖化を進めない暮らし方をしていく必要があります。

※出典：WFP 国連世界食糧計画ホームページより

サスティナブルフッキングに挑戦しよう！

食料自給率や世界の食糧事情、ごみ問題などにも目を向け、持続可能な社会づくりの助けとなるように、食材を選び、献立を考え、調理や片付けの方法を工夫して作るのがサスティナブルフッキングです。ここで紹介しているのは、エコ問題に取り組む4大学のゼミやグループが知恵を絞って創作したサスティナブルでおいしく、健康にもよい料理です。自分にできることを考えながら、家庭や学校の料理実習でチャレンジしてみましょう。ふだんの献立や調理方法、食材を見直すきっかけにもなりますよ。

食べ物とごみ

京都市で家庭から出る生ごみの40%は食品ロス（食べられるのに捨てられてしまった食品）が占めていました。このうち、22%が食べ残り、17%が調理せられずに捨てられた「手つかず食品ごみ」でした※。日本は大量の食料を海外から輸入しているのに、こんなに「もったいない」ことをしているのです。「必要性や量をよく考えて買う」「調理するときには廃棄する部分をできるだけ減らす」「作ったものは残さず食べる」を心がけましょう。

※2012年度京都市調査

食の安全性

食品についている表示やマークには、どんな原材料が使っているのか、いつまで食べられるかなどが情報で記されています。このうち賞味期限はその食品をおいしく食べられる期限のことで、その日付を過ぎたらすぐに食べられなくなるわけではありません。一方、消費期限は、未開封の状態で、表示の方法で保存した場合、食べても安全な期限のことです※。食品は安全な消費期限内に食べるようにし、食品ロスを出さないようにしましょう。

※出典：農林水産省ホームページ「子どもの食育」より



立命館大学・Sustainable Week 実行委員会

宗教や体質による制限にとらわれず、誰もが食べることができる

SDGs カレー

イスラム教徒や食物アレルギーの人に配慮

宗教によっては食べはいけない食材や調味料がありますが、日本のレストランなどではあまり配慮されていません。また、食物アレルギーなどによって食材を制限されている人も少なくありません。

そこで私たちは、そんな人たちにも安心して食べてもらえるカレーを開発しました。このカレーは、海外から来日されたイスラム教徒の方に配慮してタマネギ（※1）やアルコール類を使わず、ベジタリアン（※2）の人も食べられるように肉類、及び一切の肉由来の食品を不使用としたほか、食物アレルギーを持つ人も安心して食べられるように7大アレルギー食品（※3）を省いて作っており、SDGsの目標である「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」を達成するための一助になると考えています。

SDGs 目標に貢献するパラタカレー

さらにこのカレーを“パラタ”の生地包んで、持ち運びのできる形態にした“パラタカレー”を障がい者の方に調理・販売してもらうことで、雇用を増やし、SDGsの「働きがいも経済成長も」の目標の達成もめざしています。

※1：食品としてタマネギではないが、モスクに入る直前には食べはいけない ※2：動物性食品を避ける食生活を行う人 ※3：卵、小麦、乳、エビ、カニ、ソバ、落花生

作り方

- 1 ジャガイモは適当な大きさに切り、フードプロセッサーでペースト状にする。ニンジンも細切りにし、この二つを混ぜて、約30秒間、電子レンジにかける
- 2 スパイス、ハラール醤油、味噌を鍋に入れて混ぜ合わせ、少量の水を加えて弱火でいためる
- 3 野菜を加えてスパイス・調味料とからめ、野菜の頭が少し出る程度に水を入れ、中火で煮る
- 4 煮立ったら缶入りトマトを投入して、さらに煮込む
- 5 塩・コショウで味を調整して完成

★パラタとは中東などで食べられる、クレープ状の薄生地を何層にも重ねて焼き上げたものです



京都光華女子大学・ミス エコたか

竹のサステナビリティと健康アップを応援する

エコ・ホウレンソウカレー

竹の価値再発見で、竹林再生を！

“かこ”や“ざる”など、昔は生活の中でたくさん竹製品が使われていましたが、プラスチック製品の登場でほとんど見かけなくなりました。そのため竹林は放置され、成長がとても速い竹林の荒廃が進んでいます。竹林の荒廃は地滑りなどの災害を引き起こすだけでなく、生態系にも影響を及ぼすと言われており、もし、竹の新たな利用方法を見つけることができれば、こうした問題を解決できる可能性があります。

竹のパワーで健康アップ

そこで、注目したのは竹を粉砕した竹パウダー。竹パウダーを畑の土に混ぜると、土中の微生物を活性化させ、野菜に含まれる有害物質を削減できるという報告が数多くあることから、私たちは土に竹パウダーをすき込んだ野菜作りにチャレンジしています。今回は、竹パウダーを使って育てたホウレンソウとジャガイモのカレーを提案。竹のサステナビリティと健康野菜のコラボです。

レシピのポイント

★竹林をたいせつに守るため、“有効利用”と“有用性”に着目しました。健康にもよく、竹林の再生の可能性も高める企画です。

作り方

- 1 ジャガイモ、タマネギ、ニンジンを用意し、ジャガイモは水にさらしてあく抜きをしておく
- 2 野菜、ひき肉の順にフライパンでいため、塩・コショウで下味をつける。全体に火が通ったら鍋に移す
- 3 水を入れてじっくり煮込み、あくが出てきたら取り除く。カレールーを入れて、弱火でさらにじっくり煮込む
- 4 ホウレンソウを電子レンジで40秒間ほど加熱し、10分ほど水にさらしてあく抜きをする
- 5 ホウレンソウの水を切り、ミキサーで粉砕する。ミキサーがうまく回らないときは、少量の水を加える
- 6 ごはんのまわりにホウレンソウを盛り付け、カレーをかけて出来上がり

