

Recipe

食べて
つなぐ

Sustain-able

窒素とごはんの

ミニレシピ

湯葉あんかけごはん

大豆からできた湯葉は
常温で保存がきき、
植物性タンパク質を
手軽にとれる食材です。
寒い季節には、
あんかけごはんを
体を温めましょう。

エネルギー 393kcal
タンパク質 12.4g
窒素フットプリント 4.7gN

材料・4人分

乾燥ゆば*..... 30g
青菜(種類は問いません)
..... 1株(50g)
卵..... 1個
油揚げ..... 1枚
米..... 2合

〈ごはんの分量〉

だし汁..... 400cc
みりん..... 20cc
塩..... 小さじ½
しょうゆ..... 15cc
酒..... 15cc

*
乾燥平ゆば・割れゆばの場合は
約30g、生ゆばの場合は約100g
を目安にします。

〈あんかけの分量〉

だし汁..... 550cc
酒..... 30cc
みりん..... 30cc
塩..... 適量
しょうゆ..... 20cc

水溶き片栗粉..... 適量

・油揚げの油抜き・

油揚げを熱湯にさっとくぐらせる、または
キッチンペーパーで包んで電子レンジ
(500W)で2～3分加熱して油抜きをします。
こうすることで余分な臭みが取れ、味が染み
込みやすくなります。また、余分な脂が落ち
るため、カロリーオフにもつながります。

作り方

- 1 ごはんの下準備**
米は研いで30分水中に浸し、ざるにあげてしっかり水気を切ります。
- 2 ごはんを炊く**
油揚げは油抜きをし、米粒くらいの大きさに細かく刻みます。これを米に混ぜ、〈ごはんの分量〉の水加減で炊きます。炊き上がったら、溶き卵を加えて全体にさっと混ぜておきます。
- 3 具材の準備**
乾燥湯葉は1.5cm角に切ります。青菜は下茹でし、1.5cm程の長さに切ります。
- 4 あんを作る**
鍋に〈あんかけの分量〉を入れて火にかけ、**3**の湯葉を加えます。沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがしっかりつくまで混ぜます。最後に**3**の青菜を加えます。
- 5 仕上げ**
器にごはんを盛り、**4**のあんをたっぷりにかけて完成です。

Column

生野菜のおいしい冷凍方法

冷凍きゅうり

薄切りにしてバットに並べ、塩をばらばらと振ってしばらく置きます。水分が出てきたら水気を絞らず、そのまま保存袋にいれて平らにし、冷凍します。シャキシャキとした食感が残り、解凍せずにそのままサラダに使えます。



冷凍きのこ

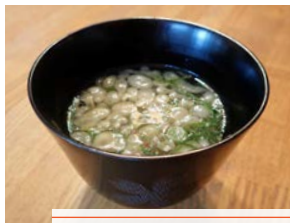
しめじ、まいたけ、しいたけ、えのきなど数種類を食べやすくほぐして混ぜ、平らにして冷凍します。凍ったまま汁ものに加えると、うまみが溶け出してよいだしがでます。



天かすと ねぎのみそ汁

天かすを加えると、汁にコクがでて
おいしくなります。

その際、使いきりたい食材や、
余りがちな食材を、みそ汁の具として
加えてみましょう。



エネルギー 68kcal
タンパク質 3.5g
窒素フットプリント 1.1gN

材料・2人分

天かす……………大さじ2
長ねぎの青い部分…適量
だし汁……………400ml
みそ……………大さじ2

作り方

1 長ねぎは小口切りにします。鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらねぎを加え、みそを溶き入れます。

2 器に盛り、天かすを加えます。



大豆ときのこの 塩昆布和え

大豆は植物性たんぱく質が豊富で、
環境への負荷が比較的少ない、
窒素フットプリントの低い食材です。

材料・作りやすい分量

水煮(または蒸し)大豆
……………100g
きのこ(種類は問いません)
……………200g
塩昆布……大さじ2程度
ごま油……………小さじ2
ごま……………適量
じゃこ……………お好みで

作り方

1 きのこは大豆と同じくらいの高さに刻み、耐熱容器に入れて電子レンジで約2分加熱します。

2 1に残りの材料をすべて加え、よく混ぜ合わせます。

エネルギー 158kcal
タンパク質 13.3g
窒素フットプリント 3.7gN



食卓から考える 窒素と環境

\\ 窒素ってなに?! //

窒素は生命に欠かせない元素です。窒素からできたタンパク質は、筋肉や皮膚、臓器をつくる大切な成分で、窒素は遺伝情報のもとになるDNAにも含まれています。

窒素はまた、肥料や工業製品の原料、燃料などにも利用され、私たちの暮らしを支えています。

その一方で、窒素の過剰排出による窒素汚染(地球温暖化、大気や水の汚染等)が人と自然の健康を脅かしています。この恩恵と脅威のトレードオフを窒素問題といいます。



Check!

窒素問題を動画でわかりやすく解説しています(2分)

窒素フットプリント



フットプリント
=「足跡」

食べものが生産され、私たちのもとに届き、消費されるまでの過程で環境に排出された窒素の総量を表したものです。この数値が小さいほど、環境にやさしい選択をしていることを意味します。



お肉を使わなくても、天かすや塩昆布、きのこなど、コクがあって、いいだしが出る食材はいろいろあります。将来にわたって地球環境を守るために、毎日の『食』を見直してみませんか？

Do action

減らそう！ 窒素フットプリント

食品ロスを減らす

食べものを捨てると、その食品の生産に投入した窒素も無駄にすることになります。野菜の皮や茎もおいしくいただける方法はたくさんあります。余った野菜やまとめ買いした野菜は冷凍して活用しましょう。

植物由来や魚介類を中心とした食材

畜産物は窒素利用効率が低く、窒素が環境にもれやすいため、肉よりも魚、野菜、豆料理をおすすめします。豆類は栄養価も高く、窒素フットプリントの低い食材のひとつです。

地産地消費をめざす

地元で採れる新鮮な野菜を選んでみましょう。輸送時に燃料を燃やすことで大気中に放出される窒素を減らすことができます。

〈各レシピに記載しているエネルギー、タンパク質、窒素フットプリントの数値は1人あたりの量です〉





総合地球環境学研究所 実践プログラム

Sustain-N-ableプロジェクト

人・社会・自然をつないでめぐる
窒素の持続可能な利用にむけて

- プロジェクトHP <https://www.chikyu.ac.jp/Sustain-N-able/>



- 公式インスタグラム @susn_rihn



制作：Sustain-N-ableプロジェクト
料理・監修：渡貫淳子 デザイン：本間咲来