

1

ポウルに《生地》の材料を入れてよく混ぜます。小口切りにした長ねぎ(細工ツナ缶)、薄切りまたは細切りにした野菜を加え、さらに混ぜます。

2

フライパンにごま油大さじ2を、通ってカリッとさせてきたら裏返し、フライパンの縁からごま油大さじ2を回し入れます。生地を押さえつけるようにして、両面カリッと焼き上げます。

3

好みの大きさに切って、器に盛り、酢しょうゆと醬油を混ぜた《たれ》を添えます。

材料・2人分

《生地》
薄力粉……………50g
片栗粉……………25g
卵……………1個
水……………100ml
塩……………小さじ½
余った野菜…100gほど
(長ねぎの青い部分1本分
/フロッコリーの茎/大根
擦えび(乾燥)…大さじ4
ごま油……………大さじ4
《たれ》
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ1

なんでも野菜のちぢみ

エネルギー 420kcal
タンパク質 11.4g
窒素フットプリント 4.7gN

手軽に美味しく作れます。
生地に混ぜて焼くだけ！
余った野菜や旬の野菜を

食卓から考える
食って、つなぐ
窒素と環境

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
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。



1

きのこは大豆と同じくらいの大さきに刻み、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。

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

塩昆布和え
大豆ときのこの

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

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。

材料・2人分

天かす……………大さじ2
長ねぎの青い部分……………400ml
だし汁……………大さじ2
みそ……………大さじ2
天かす……………大さじ2
大豆(種類は問いません)……………200g
塩昆布……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
ごま……………適量
じゃこ……………お好みで

天かす
ねぎのみそ汁

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

1

米は研いで30分水に浸し、ざるにあげてしっかりと水気を切ります。

2

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。炊き上がった後、溶き卵を加えて全体にさつと混ぜておきます。

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、とろみがかかりつくとで混ぜます。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のあんをたっぷりかけ、完成です。

材料・4人分

《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

湯葉あんかけごはん

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

1

米は研いで30分水に浸し、ざるにあげてしっかりと水気を切ります。

2

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。炊き上がった後、溶き卵を加えて全体にさつと混ぜておきます。

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、とろみがかかりつくとで混ぜます。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のあんをたっぷりかけ、完成です。

材料・4人分

《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

湯葉あんかけごはん

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

Sustai-N-able

総合地球環境学研究所 実践プログラム

Sustai-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/Sustai-N-able/

公式インスタグラム

@susn_rihn

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

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。

《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
水溶き片栗粉……………適量

材料・4人分

乾燥平ゆば……………30g
青菜(種類は問いません)……………1個
卵……………1枚
油揚げ……………1枚
米……………2合

湯葉あんかけごはん

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

湯葉あんかけごはん

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

Recipe

食って、つなぐ
Sustai-N-able

窒素とごはんの
ミニレシピ