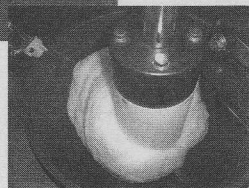
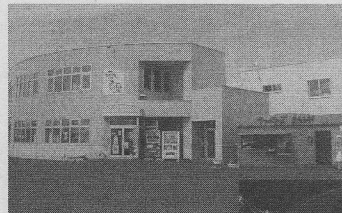


地産地消レシピ

地産地消は、単に鮮度や値段だけの問題でなく、食料の調達が環境に負荷を与えないようにというフードマイレージの視点からも重要視されています。皆さんも地産地消を意識したレシピを工夫して明日のメニューに添えてみてはいかがでしょう。

今回は、2004年度にふるさとづくり振興奨励賞を受賞した北海道風連町の有限会社もち米の里ふうれん特産館によるもち米料理のレシピを紹介します。同社は、気象条件の厳しい北海道の地場産品としてもち米を生産するだけでなく、もちを製品として販売し、もち文化を地域おこしに活かす努力をしています。あたたかいもち料理をご賞味下さい。



釜雑煮・かぼちゃぜんざい

有限会社もち米の里ふうれん特産館 青山 環士

【釜雑煮】

地場産の野菜をふんだんに使用し、ちゃんこ鍋風の温まるオリジナル雑煮です。

色々な雑煮をご提供させていただきましたが、この「釜雑煮」が人気NO. 1

【作り方】 5人前

スープの材料 水…5ℓ、丸鶏…3羽（市販の鶏ガラスープでもOK）、人参…2本、生姜おろし…50g、にんにく…3欠片、玉ねぎ…2玉、

- ▶ ① 2時間くらい弱火で煮込み、裏漉しする
- ② 塩・コショウで好みに味付けする

具材 白菜…1/4、笹がきごぼう…1本、ニラ…1束、人参…1本短冊切り、大根…1本短冊切り、シメジ…1P、椎茸…1人前2枚、豚ばらスライス…100g、切り餅…1人前2枚

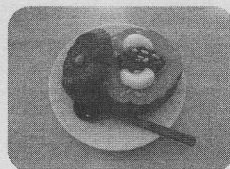
*野菜をたっぷり入れるのがポイント

- ① スープを鍋に入れる（土鍋）
- ② 具材を入れ沸騰させる
- ③ 仕上げに白すり胡麻を入れて出来上がり



【かぼちゃぜんざい】

地元産の「坊ちゃんかぼちゃ」を器に使った中身の餡も器のかぼちゃも全部食べられるユニークなぜんざいです。



【作り方】

材料 かぼちゃ（坊ちゃんかぼちゃ）…1.5個、砂糖…大さじ1杯、塩…一掴み、丸め餅…2個（30g）

- ① かぼちゃのヘタの部分の蓋に使うので厚めにカットする
- ② かぼちゃの種をスプーンで取り除く
- ③ 蓋を付けラップに包み電子レンジで約8～10分加熱する

餡を作る

- ① かぼちゃを電子レンジで約5分加熱し、火が通ったら鍋に移し弱火にする
 - ② 水でのばしながら砂糖、塩を入れて焦がさないように攪拌する
 - ④ 電子レンジまたは、湯通しして柔らかくした丸め餅をかぼちゃの中に入れる
 - ⑤ 餡を入れ、かぼちゃの種をトッピングにすると出来上がり
- *丸ごと食べられます

地球環境
に関する
クイズ

第3回

（出題）次の問のうち、正しいものに○をつけて下さい。（ヒント…正解は一つ）

回答は、24ページに記載。

この問題は、内閣府国民生活局が発行したエコライフ・ハンドブック2005から出題しています。

1. 日本における一人1日あたりのゴミの排出量（g/人日）は、年々増加の一途をたどっている。
2. 家庭ゴミ全体に占める容器包装廃棄物の比率は、容積比では全体の半分以上を占めている。
3. 資源ゴミとしてリサイクルを進める取組みが進んでいるが、リサイクル率は頭打ちとなっている。