

地産地消は、鮮度や値段、そして安全面の他、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か。

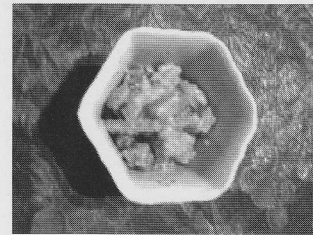
今回は、千葉県船橋市みやもと生活学校の崎山光江さん(船橋市みやもと生活学校副委員長)から、2品紹介させていただきます。崎山さんがお住いの千葉県では、地産地消を千産千消と称して、地場産の食材を用いた調理を推奨しています。船橋は、東京近接のベッドタウンでもありますが、郊外には野菜農地や果樹園が広がる自然豊かな都市であることから、日常生活の食卓に上がるメニューを紹介させていただきます。

## ピーナツ和え

● 身近にある食材ですぐできる応用のきく、お助けメニューです  
船橋市みやもと生活学校 崎山 光江

{千葉県はピーナツが美味しく有名です。今回は地場産の人参、芋類など使いましたが、他の野菜でも応用できると思います。}

- ① さつまいも150g 1cm厚さの角切り (皮つきで良い、水にさらし、あく抜き)  
人参50g こんにゃく50gは薄切りにし、砂糖大さじ2 塩ひとつまみ加え、材料がかぶる程度の水で煮る。
- ② 枝豆(塩茹でにし、サヤから出しておく) 50g。
- ③ ピーナツは皮をむきみじん切り 大さじ4  
市販のピーナツバター 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
牛乳 大さじ2  
をよく合わせ、①、②の材料と和える

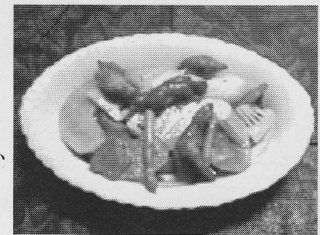


## 梨と鶏ささ身の中華風炒め

● 梨を炒めるというサプライズのあるメニューです

{私の住んでおります船橋、市川方面は梨園が多く、8~9月にかけて沿道で沢山の梨が売られます。梨のワイン、お菓子、ケーキなどありますが、今回はお料理に使ってみました。}

- ① 鶏ささ身 4本はひとくち大、斜め切りにし、塩、胡椒、酒をふっておく。片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ② 梨 中1個、茹でタケノコ 130g、セロリ80g、は5mm厚さの斜め切り。
- ③ 長ネギ 2本は5cm長さ斜め切り。
- ④ 人参 60g、グリーンアスパラ 150gは適宜な大きさに切り、かるく下茹で。
- ⑤ サラダ油 大さじ1で②③④を強火でサッと炒める。  
(梨、野菜に火を通し過ぎないのがコツです。)  
中華味スープ 1カップ、水溶性片栗粉 大さじ1、塩 小さじ1/2、酒 大さじ2、  
生姜絞り汁 小さじ2、胡椒を加える。
- ⑥ とろみがついたら①のささ身とごま油大さじ1をからめて火を止める。



## アース・地球環境 30号 Environment of the earth

### ◆編集・発行

地球環境と資源エネルギーを大切にする  
国民運動全国会議  
(事務局：(財)あしたの日本を創る協会)  
〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-3  
市政会館内

TEL 03-3501-8001 FAX 03-3501-8004  
URL <http://www.ashita.or.jp/>  
E-mail [kankyo@ashita.or.jp](mailto:kankyo@ashita.or.jp)

◆発行日 2006年11月22日

◆印刷・製本 共立速記印刷株式会社

### 編集後記

◇ 発行日の変更について

「アース・地球環境」は、年度の各四半期末に発行していましたが、本年度は全国集会を1月31日開催と早めた関係で、本号の発行日を1ヶ月遅らせ、開催要項(テーマ)を掲載しました。また、全国集会の結果報告については、第4巻で掲載する予定で、そのため、発行日を3月末に繰り下げさせていただきます。何卒ご理解いただきます様、お願いいたします。

◇ あしたの日本を創る協会が設立50周年

事務局を務める(財)あしたの日本を創る協会は、今年、設立50年を迎えました。

前身の新生活運動協会の設立は、昭和30年(1955年)。戦後の生活や社会を合理化、民主化して、日本を再建していくという活動を、全国レベルで統一、推進する目的で設立されたものです。

当時の環境の実践活動に、蚊とハエをなくす運動というものがありました。今日の地球環境を意識した活動と比較すると、時代の変遷を感じます。今後とも、ご支援ご協力をお願いします。