

# 楽しく・おいしく・あいがたく

ファイトケミカル（野菜・きのこ・海藻など）はどうやって食べたら良いのか？

野菜の「重ね煮」・野菜のうまみを最大限に引き出す

一般的な煮物と違って、切った野菜を重ねていって煮るだけです。ほとんど水なし、油なし。砂糖・みりん・化学調味料などを一切使いません。鍋の底と材料を重ねた上に少し塩をふるだけ、栄養豊富で甘い煮物ができあがります。大根にんじんは皮をむかないで根っこまでしっかり使いります。おなかいっぱい食べられます。「重ね煮」なら、無理なく野菜の摂取が増やせます。野菜不足の現代人にとって、これは画期的な調理法だといえませんか？

「重ね煮」は水を入れずに素材と塩（またはみそ）だけで煮るのが基本なので、冷蔵庫に入れておけば1週間くらいは日持ちします。油も入っていないので、酸化の心配がなく、味も落ちにくいため、最後まで無駄なく使えます。働いている人でも、休日に「重ね煮」を作ってストックしておけば、半調理状態なので、平日毎日楽に料理ができます。**ササッとみそ汁・サラダ・コロッケ・和え物などに料理することができます。**



重ね煮を使ったブイヤベース



重ね煮を使ったコロッケ

「日本の伝統食は素晴らしい」は世界の常識

元禄時代の食生活は、[雑穀玄米のごはん、あとは野菜、海藻それにめざしなどの小さい魚]という食事が基本で、世界中どこへ行っても「日本の伝統的食文化ほど、合理的で、ヘルシーで素晴らしいものはない」と言われます。アメリカは、経済格差や国民性が要因となって、健康意識に関しても高低差が二極化しているけれど、オーガニック（有機栽培）食材の売上が3.2兆円（2016 日本は約1300億円程度）と野菜を食べたり、玄米食をしたりすることに关心が高い。逆に日本ではアイスクリーム・ハンバーガー・フライドチキン・・・と欧米が捨てた食文化を大事がっています。

参考文献・・・「野菜たっぷり重ね煮レシピ」船越康弘・かおり（洋泉社）

たっぷり野菜の重ね煮（秋冬バージョン）

下に向	塩・少々（小1/3くらい）	
かって	れんこん・100g	<いちょう切り>
伸びる	にんじん・100g	<いちょう切り>
野菜	玉ねぎ・250g	<串型切り>
上に向	里芋・200g	<いちょう切り>
かって	かぶ・150g	<串型切り>
伸びる	きのこ・300g	きのこ・・・しいたけ・えのき・しめじなど
野菜	塩・少々（小1/3くらい）	

野菜は種類が減ってもよいが、重ねる順番は守る

全体に火が通るまで煮る・火が通ったら、かき混ぜ、しばらく煮る・使う分量を取り出し、使う料理の味付けをする

「重ね煮」は人間にとって好都合なだけでなく、地球にとってもいいことがたくさんあります。まず、野菜の皮をむかないことで、生ゴミはグンと少なくできます。さらに、切り捨てる部分をできるだけ少なくします。「重ね煮」自体には油を使わないで、応用料理で少し使うとしても、一般家庭よりずっと油の使用量が減ります。下水に流す油はほんの少しで済むだけでなく、鍋や器を洗う時に洗剤の量を減らすことができます。材料も重なって煮るので、火力の節減にもなります。なにより、重ね煮ストックがあれば、毎日簡単に料理ができるので、外食に頼らなくてよくなるのが、いちばんエコロジーではありませんか？地球の運命を決めていくのは私たちの日々の暮らし方です。

健康的な食（自然食）の第一歩は、環境を汚さずに行生活すること

100年くらい前は自然食は当たり前でした。なぜ、今自然食を求めなければならなくなつたのか。私たちが「便利・快適」を求めて車から排気ガスを出し、工場が公害を出し、合成洗剤で川や海を汚してきたからです。私たちが自然を汚してきたのに、汚染物質が体に入って病気になるのを恐れて有機無農薬・無添加を食べたい・・・こういうのをわがまま・身勝手と言います。皆さん、思い当たりませんか？これから的生活を考えていくきっかけにしてください。