

ひとつのおさら



西村和代さんに聞く



まるごと！かわいい！？

調理術





1回だけでも！ 続けたい人も！ やってみよう！

超かんたん！ 生ごみコンポスト2021

生ごみって
燃やすごみ？

いえいえ、それは
もったいない！



生ごみって、臭うし、重たいし。
ごみ出しは手間だね。

うちでは、生ごみを土に混ぜ込んでるから、
燃やすごみは週に1回。だからごみ袋軽いよ。
“びせいぶつ”のおかげ。



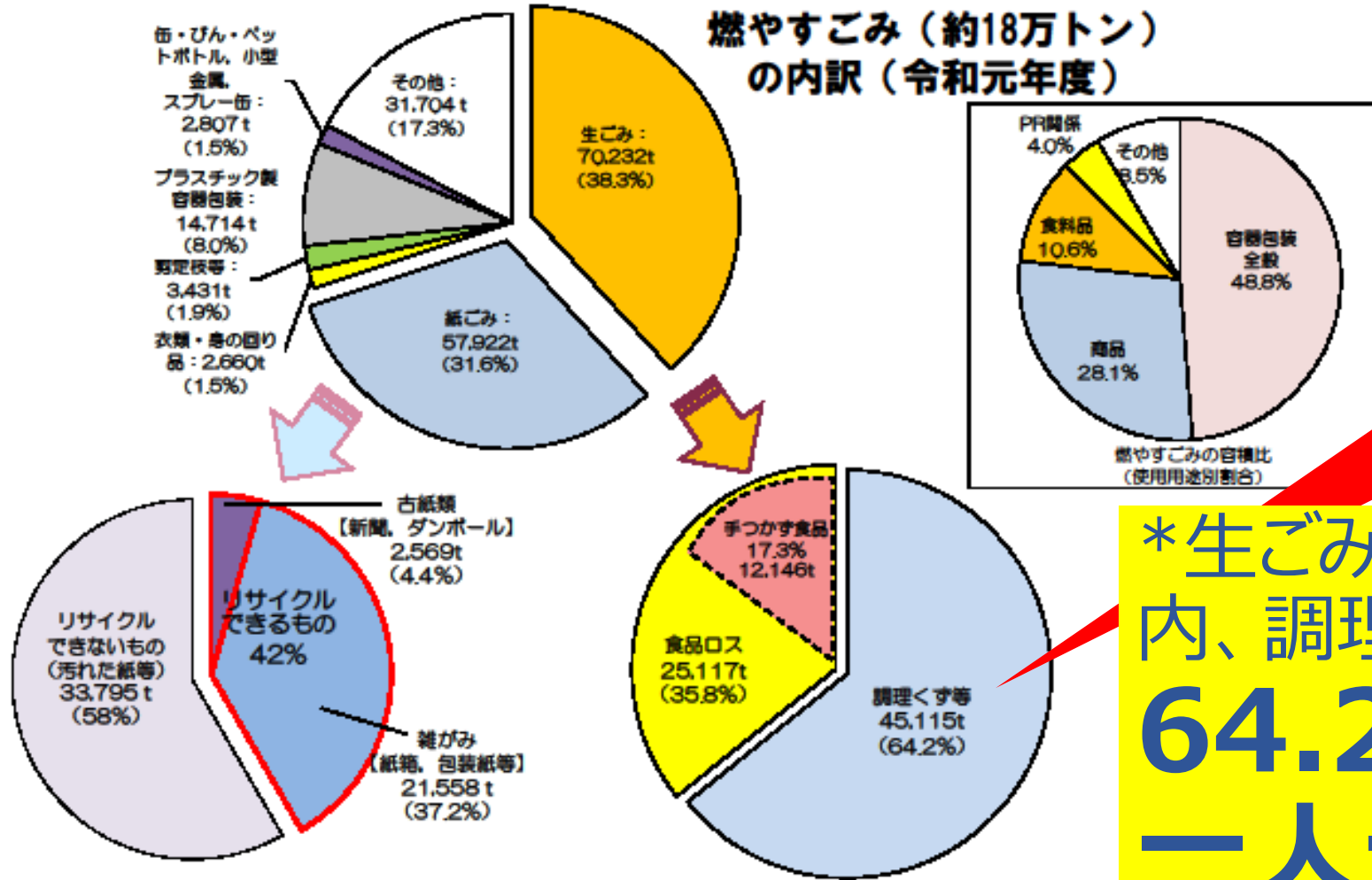
びせいぶつ？ 土に混ぜる？
なにになに？？？
ごみ出しが簡単になるの？



超かんたん！生ごみコンポストの特徴

- 身近にある材料で
誰でも気軽に始められる！
ランニングコストをかけません。
- 生ごみを基材(土)に混ぜ込む
だけ。(分解すれば、土が増え
すぎて困ることはありません)
- 生ごみをしっかり土と和えて
から、常に土に隠れている状
態にするため、悪臭もハエもほ
とんど気になりません。
- ごみ出しが楽になって、
庭の土が肥えるうえに、
燃やすごみの減量、ごみ処理
エネルギーの削減にも貢献！

- 生ごみが4割，紙ごみが3割と突出して多くなっています。
- 手付かず食品や食べ残しといった「食品ロス」が約2.5万トン，リサイクルが可能な雑がみが，約2.2万トン排出されており，この2つがごみ減量のターゲットとなります。



生ごみコンポストでは、これを減量

*生ごみ年間7万トン、
内、調理くずは 45,115t
64.2%
一人一日 84g

※ 人口147,000人で算出

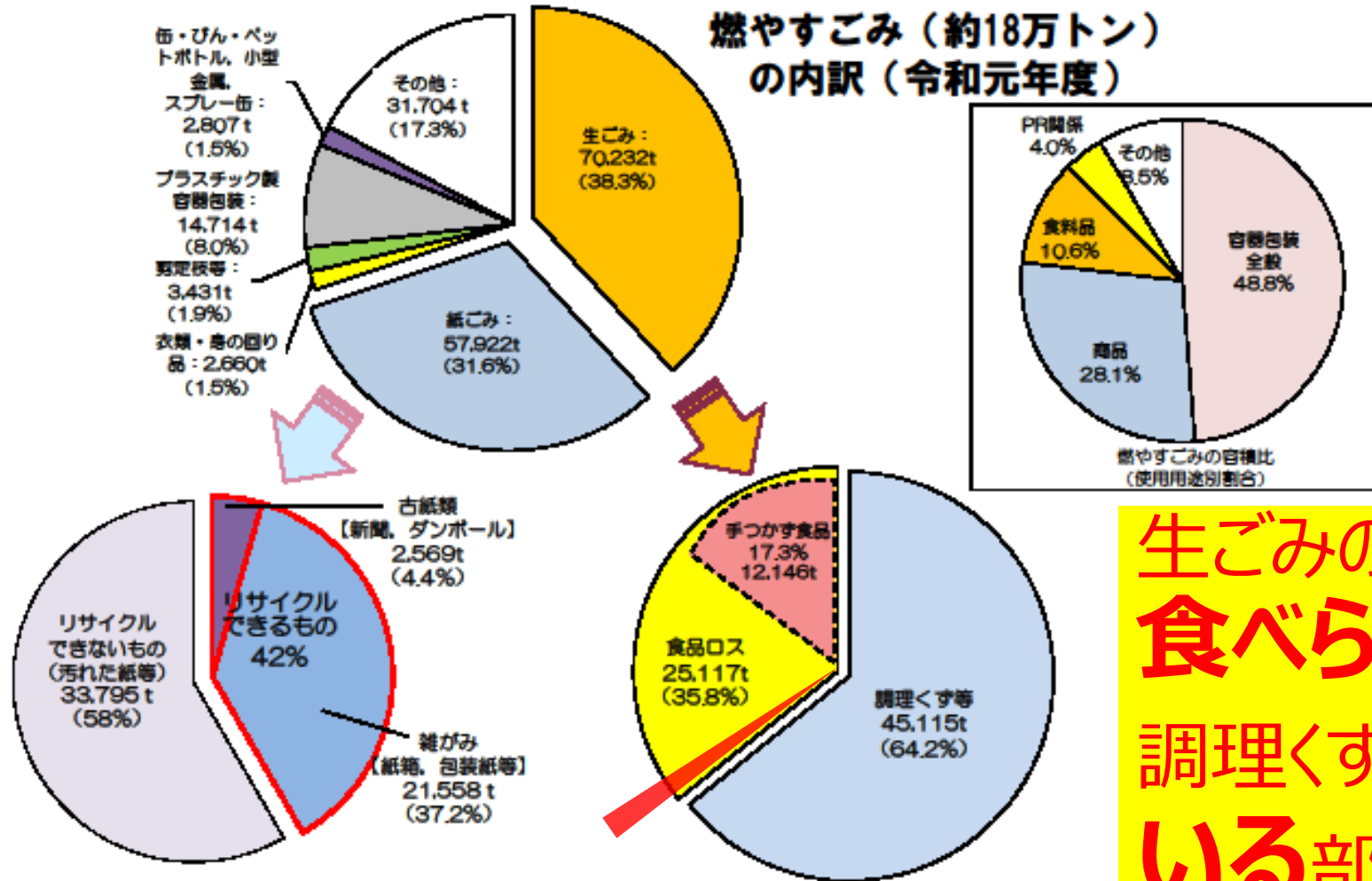
生ごみコンポストを実践されている皆さんから

生ごみの量が多くて、
毎日・全部をたい肥化することが
難しい。。。。

分解のスピードと生ごみ発生の
スピードが合わない。



- 生ごみが4割，紙ごみが3割と突出して多くなっています。
- 手付かず食品や食べ残しといった「食品ロス」が約2.5万トン，リサイクルが可能な雑がみが，約2.2万トン排出されており，この2つがごみ減量のターゲットとなります。



これ
食品ロス!?

生ごみの中には、
食べられる部分なのに
調理くずとして捨てられて
いる部分があります。

西村和代さんのご紹介

おばんざい食堂
「ひとつのおさら」
オーナーシェフ

カラースジャパン株式会社代表取締役

博士（ソーシャル・イノベーション）（同志社大学）

1967年京都生まれ。子育てやPTAでの役員経験を活かした独自の主婦視点を持ち、環境教育、食農教育、人材育成、まちづくりの分野でソーシャル・イノベーション（社会変革）を仕掛ける。

社会人入学した同志社大学大学院総合政策科学研究科では、小学校と大学院が協働して行う食育プロジェクトを5年間担当し「いのちと食と農」をテーマに研究を行う。

2009年～2015年は「京町家 さいりん館 室町二条」を主宰し、チャレンジスペースの運営や起業家支援。

2014年、京都市中京区におばんざい食堂「ひとつのおさら」を開業。

また、広島修道大学非常勤講師として圃場実習を担当している。同志社有機農業塾2期生。食関連の資格に食生活アドバイザー、食育メニュープランナー、メディカルハーブコーディネーターなど。

いけばな嵯峨御流 正教授 いけばなを使った認知症ケアを行うフラワー・サイコロジーにもかかわる。

一般社団法人エディブル・スクールヤード・ジャパン 共同代表

NPO法人 ウイメンズアイ 理事

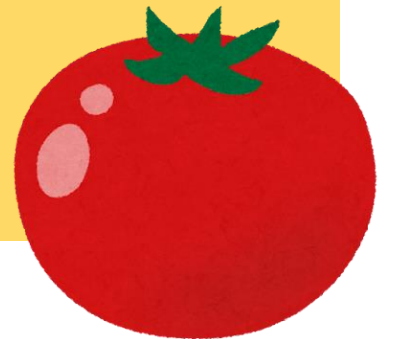
【著書】「ソーシャル・イノベーションが拓く世界：身近な社会問題解決のためのトピックス30」（法律文化社）

「ひとつのおさら」は、

調理くずがほとんどでない？！

とことん

ごみゼロのごはん屋さん



今日のトピック

- 野菜の「廃棄率」は、日本の常識！？

- <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>
- 食品成分データベース（文部科学省）より
- 30年前の調理実習のテキスト



- 食品成分データベースにおける「廃棄率および可食部」の説明

廃棄率は、原則として、通常の食習慣において廃棄される部分を食品全体あるいは購入形態に対する重量の割合（％）で示し、廃棄部位を備考欄に記載した。可食部は、食品全体あるいは購入形態から廃棄部位を除いたものである。本食品成分表の各成分値は、可食部100g当たりの数値で示した。

- 野菜の切り方動画

<https://youtu.be/V8z9ayUIPaUE>

**ベジカレーの材料で、お野菜の切り方
(前撮りの動画でご紹介します)**



ひとつのおさら 特製「ベジカレー」レシピ

■材料（8～10皿分）

- 玉ねぎ 5個
- 人参（小ぶり） 1本
- トマト缶 1缶
- りんご（小ぶり） 1つ
- 熟れたバナナ 1本
- 熟れたトマト 好みで
- 熟れた柿 好みで
- ニンニク 2片
- しょうが 親指大

■調味料

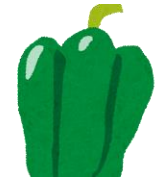
- ガラムマサラ 大2
- マンゴーチャツネ 大1～1.5
- ケチャップ 大2
- ウスターソース 大2
- しょうゆ 小2
- 塩（味見しながら） 小1
- 米粉（小麦粉） 大2
- カレー粉 大2
- クミンシード 小2
- ブーケガルニ
 - シモンスティック 2cm
 - 月桂樹 1枚
 - カダモン（ホール） 3個
 - コリアンダ（粒） 小0.5

皆さんにも聞いてみたい！
やさいって、どの部分まで食べられる？



たまねぎ

にんじん



ピーマン

れんこん



きのこ類



かぼちゃ

なす



おくら



ほうれん草



丸

皮

ゴト!!!
いいいい!!!

調理術



かわいい野菜の使い方・切り方を教わりながら

お野菜たっぷりベジカレーレシピの紹介！



ひとつのおさら

特製「ベジカレー」 レシピ



ひとつのおさら 特製「ベジカレー」レシピ

■材料（8～10皿分）

- 玉ねぎ 5個
- 人参（小ぶり） 1本
- トマト缶 1缶
- りんご（小ぶり） 1つ
- 熟れたバナナ 1本
- 熟れたトマト 好みで
- 熟れた柿 好みで
- ニンニク 2片
- しょうが 親指大

■調味料

- ガラムマサラ 大2
- マンゴーチャツネ 大1～1.5
- ケチャップ 大2
- ウスターソース 大2
- しょうゆ 小2
- 塩（味見しながら） 小1
- 米粉（小麦粉） 大2
- カレー粉 大2
- クミンシード 小2
- ブーケガルニ
 - シモンスティック 2cm
 - 月桂樹 1枚
 - カダモン（ホール） 3個
 - コリアンダー（粒） 小0.5

ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

Point!!
ベジブロス

野菜のくずの量（大きくふた掴み）、お水の量（お鍋8分目）

ブロスは、後で鍋に。煮込まれたくずは、、、

Point!!
コンポストへ

冷凍しておいた野菜のくずで、ブロスを取ります。

ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

Point!!
皮ごとOK

玉ネギは、細目と粗目を半量ずつ



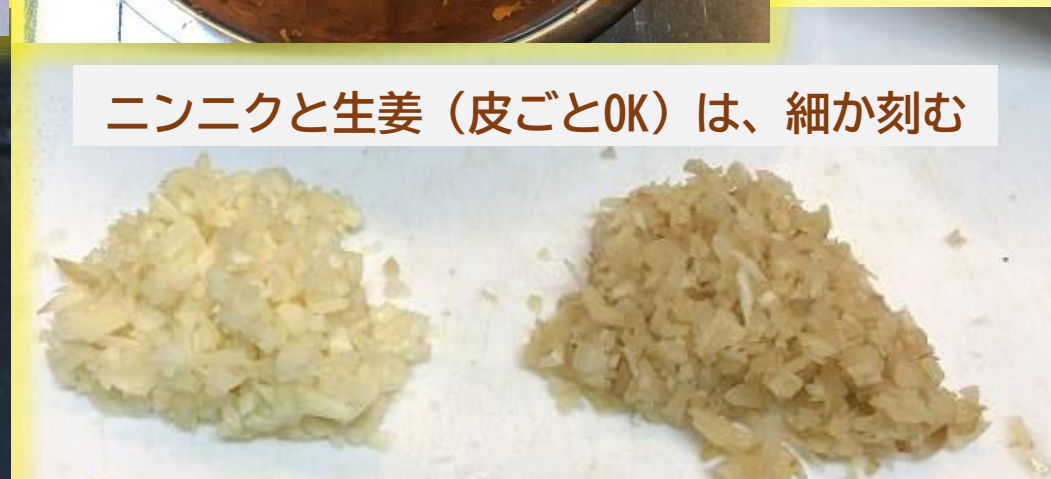
人参は、すりおろす



リンゴは、皮ごとすりおろす



ニンニクと生姜（皮ごとOK）は、細か刻む



野菜を刻む、すりおろす
(フードプロセッサーでもOK. でも水が出やすい)



ひとつのおさら 特製ベジカレーレ

Point!!
野菜くずは宝

野菜のくずは、次のブロス用に大切に冷凍庫へ



バナナや柿は熟したものを冷凍しておく



全てすりおろすか細かく刻む



真っ黒バナナ。熟したものを使うことがポイント

ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

Point！！
玉ネギ
お店ではひと鍋で
15個分きざむ！

じっくり炒めます



細目の玉ネギを、飴色になるまでじっくり炒める



ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

Point!!
鍋にどんどん
いれるだけ

まだ、火にはかけません。

粉系でない調味料も入れます

トマト缶と、すりおろした材料を、お鍋に投入



ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

Point!!
焦がさないで

フライパンに。火をつけずに。
クミン、ニンニク、生姜、油を入れて、
なじませてから火をつける
油に香りがついたら、玉ネギを入れる



粗目の玉ネギを、焦がさないように炒めます



ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

ガラムマサラ、ターメリックを
加えて、さらに炒める



米粉（小麦粉）を
加えて、さらに炒める



しっかりと炒めます



玉ネギに、香辛料と粉を加えます



ひとつのおさら 特製ベジカレーレシピ

すりおろしを入れたお鍋に、
炒めた玉ネギを投入
(ここでもまだ、火はついていません)



ブーケガルニ（出汁用袋に
入れたもの）を投入



ブロスをお鍋いっぱい
まで入れます



炒めたものも、すべてお鍋に。



ひとつのおさら 特製ベジカレーレミ

Point!!
ここから火にかけて
じっくり煮込む



ここで火を付けます。



完成

焦がさないように、じっくりと煮込んで。

お野菜だけなのに？ お野菜だけだから！

おいしいベジカレーできました！



もったいないままにしない

Point！！
ギリギリ狙います



野菜を切った時に出了たへたは、次のベジブロスに。



丸

皮

ゴト!!!
いいいい!!!

調理術

