



野菜のムダをなくそう企画 Vol.10

〜マクロビオティック×フードロス〜

二〇一九年六月五日（水）築地キッチンスタジオにて、野菜のムダをなくそう企画 Vol.10 ーマクロビオティック×フードロスーを開催致しました。マクロビオティックといえ、マドンナの元パーソナルシェフである西郵マユミさん！アメリカ在住の西郵さんが日本に帰国されているタイミングに、皆様に少しでもマクロビオティックに触れてもらえる機会を作りたく今回ご登壇いただきました。

当日は、西郵さんお手製のマクロビ料理をお召し上がりいただきながら、マクロビオティックの入門ミニ講座も開講し、たっぷり一時間西郵さんにはお話しいただきました。

お料理にはもちろん未利用野菜を使用していたきました。白菜、グリーンリーフ、紫キャベツの外葉、傷がついて熟したトマト、曲がつたきゅうりをおいしい料理に変身させ、みなさまにお召し上がりいただきました。



一見、廃棄されてしまうような野菜もまだまだ食べられるところがあります。「もったいない野菜」を使うことで、少しでもフードロスについて考えてもらえるきっかけにつながることを願っています。



当日のメニューは、
・蒸しひよこ豆のフムス
・紫キャベツ、キュウリのプレスサラダ
・イタリアンスパイス
・ヴィーガンソーセージ
・トマトのガスパッチョ
・残った葉野菜でガリック炒め
・玄米焼き飯

お肉も魚も使っていないのに、とても満足できる六品でした。マクロビと聞くと「おいしくなさそう」というイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、実際に食べてみるとそんなこととはなく、どれもとてもおい



スライドを使用したミニ講座。満員御礼で会場が熱気に包まれました。

しく、お腹も気持ちも満たされるお料理でした。西郵さんの長年のファンの方ももちろん、マクロビ初体験の方も皆さん残さずに完食されていました。食事を採りながら、西郵さんによるマクロビ入門ミニ講座も開催し、マクロビの基本的な考え方を教えていただきました。みなさん真剣にメモを取りながら聞いておられ、質問もたくさん出て、時間が足りないほどの盛り上がりでした。

最後は、西郵さんが監修されイオン様より発売されている「海と大地のデリ」シリーズをご紹介し、お土産としてみなさんにお持ち帰りいただきました。海と大地とデリは、原材料に動物性原料を使用せず、穀物・野菜

や海藻などを中心とした主原料で作られているレトルト食品です。健康に気を使いたいけれど、忙しくてなかなか料理ができないという方や、マクロビに挑戦してみたいけど何からはじめていいかわからない方はぜひ、海と大地のデリを活用してみたいかがでしようか。西郵さんのこだわりが詰まったおいしいレトルト食品です。また、当日お召し上がりいただいた玄米焼き飯の玄米は新潟県のみわ農園様よりご提供いただきました。さらに、お土産としてみわ農園様からご提供いただいた玄米ベージュもお持ち帰りいただきました。



■ご協賛
イオンリテール株式会社様
■食材提供
みわ農園様
ご協力ありがとうございました。

今回は秋ごろに西郵さんが帰国される予定です。楽しいイベントを企画しているので、楽しみにお待ちください！



Pass the smile project Meetup party

Pass the smile project

「子どもの笑顔」は、親を笑顔にし、「親の笑顔」は、子どもをもっと笑顔にする。わたしたちは、食でみんなを笑顔にする食育活動を推進してまいります。

食材や作り手への感謝、運動をした後の食事のおいしさ、みんなで一緒に食べる喜びなど非日常の体験を通して、「子どもの笑顔」、「子どもが笑顔になれる未来」をつないでいきます。



二日後の十五日には、Pass the smile projectの報告もかねての Meetup Party を長岡市ホテルサンローラ・えちご川口温泉館外施設・古民家にて開催致しました。

二〇一九年六月十二日（水）新潟県長岡市川口木沢地区にて第一回目の Pass the smile project を開催致しました。

当日は、親善大使である元プロサッカー選手の中澤佑二さんも参加し、長岡市立川口小学校の五年生と一緒に「田植え」を行い、ChefooDo メンバーの館野料理長が地元食材を使った昼食を振舞いました。



Meetup Party とは

地元の専門学校生にお手伝いいただき、プロの料理人との触れ合いに学生さんたちもよい刺激となったようです。



開場とともにたくさんのお客様にお越しいただき、まずは工藤シェフのアミューズをお楽しみいただきました。



ホームページ リニューアルしました！



すでにご覧いただいている方もいるかもしれませんが、この度 ChefooDo のホームページがリニューアル致しました！
今までのコンテンツに加えて、新たに ChefooDo のメンバーがいつも作っている家庭の定番レシピが見られるようになります！題して、「一流店が作る家庭の定番レシピ」です。唐揚げ、ハンバーグ、餃子、肉じゃが、生姜焼きなど、どこの家庭でも一度は作ったことがあるレシピをプロの目線からご紹介しております。今後もさらに更新し、どんどんレシピ数も増やしていく予定です。ぜひご活用いただけると嬉しいです。
その他にも新しいコンテンツを準備しておりますので、ぜひご覧ください。

Team☆ChefooDo

～定番レシピ特集～

ChefooDo の IG 新アカウント Team☆ChefooDo では、ChefooDo の活動に共感して下さった仲間の方たちの素敵な投稿をご紹介します。
Team☆ChefooDo で投稿しているメンバーを、テーマに沿った素敵な料理の写真と共に ChefooDo 通信でもご紹介していきます！
今月号はどのご家庭でも定番レシピであったりしますよね。今回は TEAM ChefooDo に定番レシピを教えてくださいました！
①ニックネーム ②IG で発信している内容 ③掲載料理のこだわり ④作り方のポイント

唐揚げ



- ① haya.nana
- ②フルタイム勤務の働くママが作る毎日のおうちごはんとお弁当を中心にご紹介します。
- ③面倒そうと思われる唐揚げですが、我が家では下味して冷凍ストックしたり、フライパンで揚げ焼きにしたりと、家庭で作りやすくしています。油も少量で済むので経済的。主人も息子も大好きな我が家の定番おかずです。
- ④一番のポイント
は揚げ焼きにすること。下味冷凍しておいた鶏肉を前日の夜から解凍し、当日は片栗粉をしっかりとまぶして揚げ焼きにします。濃いきつね色になるまではひっくり返さないことが、サクッとさせるコツです。

豚の生姜焼き

- ①ティモ
- ②主に日々の夕食の献立や簡単な調理方法、使用した食材についての情報(栄養学等) 大好きなパン屋さん

ご協賛者様
今回の Pass the smile project は、たくさんのご協賛により開催することができました。活動の趣旨にご賛同いただき、ご協賛くださいました皆様に感謝申し上げます。

- 信越工業株式会社様
- 株式会社新川屋様
- 有限会社アルファ・プランニング様
- 株式会社岩の原葡萄園様
- 株式会社内山肉店様
- お福酒造株式会社様
- 株式会社おらしよの野菜様
- 株式会社カトウ食材様
- 北魚沼農業協同組合様
- 寺泊中央水産株式会社様
- 新潟銘醸株式会社様
- 柏露酒造株式会社様
- 株式会社フアーム越後川口「あぐりの里」様
- 豆耕房はんじろう様
- マルコメ株式会社様
- 吉乃川株式会社様

ご協力者様
多くの地元の方々にご協力いただきました。皆様のサポートにより、今回開催することができました。心より感謝申し上げます。

- 朝霧の宿やまぼうし様
- ZPO 法人まちなか考房様
- 生産者 平澤 勝幸様
- 中国四川料理 喜京屋 疋田 昭一郎様
- 長岡ガストロノミー研究会様
- 長岡市川口支所様
- 長岡市立川口小学校五年生の皆さん
- Bistro Bouleau Blanc 佐藤 智憲様
- ホテルサンローラ・えちご川口 温泉様
- 株式会社山本家 代表 山本 克幸様
- 悠久山調理専門学校 様
- Restaurant unni 西澤 敬介様
- ご参加くださった皆様、ご協賛、ご協力くださった皆様、誠にありがとうございます。ありがとうございました。

巡りをした時のお店情報などを発信しています。

- ③焼いた時に栄養素が流れ出ないように、小麦粉をまぶしコーティングしてから焼いています。タレとの絡みも良くなり一石二鳥です。新玉ねぎが
出回っている時期はそちらを使い、自然なほっこりとした甘みに仕上げますようにしています。
- ④タレにつけると下味はしっかり付きますが焦げやすくなるので、焼いたあとにタレを絡めています。
急に高温で火を通すと焼き縮みをし硬くなるので、油を敷いた冷たいフライパンへまずお肉を並べたのち点火、弱火でゆっくり火を通していきます。そうすると柔らかくともジューシーなお肉に仕上がります。



肉じゃが

- ①噂のぴのちゃん♡
- ②毎日の夕ご飯の記録。無理なく節約しながら見て、食べておいしいごはん作りを心がけてます。うつわにもこだわりがあります。
- ③みんなが好きな肉じゃがとカレーを合わせました。
食べ応えがあるように豚バラブロック肉を使用しました。ごはんにつけて丼にしてもいいです。



見た目は違い出汁がしっかり効いた優しい肉じゃがに仕上げました。
④じゃがいもは男爵を使い大きめにカットし、煮崩れないようにきつと強火で煮て火を止め味を染み込ませました。
これからの季節には夏野菜を加えても美味しくいただけます。彩りを考え仕上げにグリーンピースをのせました。



ハンバーグ

②毎日作る大好きな料理から一品を選んでアップしています。
お気に入りのちぎりパンやフルーツカット盛りも時々混ぜていますよ！



- ③食べて美味しいことはもちろんですが、見た目で笑顔になっちゃうような楽しくて可愛い仕上げにこだわっています。
- ④よく炒めたあめ色玉ねぎがたっぷり入っています。
ひき肉は合挽きを使い、食感も楽しめるように粗挽きのもも三〇パーセント程混ぜています。
ソースは甘めのたつぷりデミグラスソースです。



二品目には、工藤シェフの魚料理【本日の市場で揚がった魚に新潟の美味しいキャベツと越後ひげにんにくを添えて・・・ソースブイヤベース】見た目も華やかな一品には、越後ひげにんにくも添えられ、長岡ならではのおいしさが詰まっています。



三品目は、五十嵐シェフのユースリソース。カラリと揚がった鶏肉に、五十嵐シェフ特製のソースがたっぷりかかった絶品です。



ベの食事は、中嶋料理長が担当され、新潟県南魚沼のコシヒカリに山椒が効いた「きゅうりのピリ辛和え」を添え、大豆の呉汁、レンコンと牛ロースの揚げ煮と共に召し上がりいただきました。
新潟の美味しいお米がより一層おいしく感じたのではないのでしょうか。



デザートは、四名の料理人がそれぞれ担当した贅沢な盛り合わせ。田村料理長の「秘水水晶」、中嶋料理長の「バジルゼリーと色々果物」、五十嵐シェフの「塩ゼリー ココナッツ甘酒ソース」、工藤シェフの「フォンダンシヨクラ クレームフエツテと共に」。
四名の料理人のそれぞれの個性を感じられるボリュームあるコースをお楽しみください。また、地元の食材の素晴らしさやおいしさを改めて感じていただく機会となっていれば嬉しいです。