

# 地球をまもる横浜のグリーンカレー



都筑区  
中尾 真紀子 さま

二酸化炭素削減ポイントと  
工夫したこと

1, カレーは色々な食材を入れることができ、一品で栄養バランスが取れるので多くの料理を作らずに済む 2, たんぱく質は肉の代わりに大豆を使うことで動物を育てるためのCO2を削減できる 3, 横浜で養殖(海の二酸化炭素を吸収するために)しているこんぶ(ぶんこのこんぶ)を使うことで次年度の養殖活動に還元 4, 横浜の代表野菜小松菜は多くの農家さんが作っていて通年を通して直売所で手に入るの地元民は毎日食べたい野菜 5, 玉ねぎを冷凍させることで組織が壊れて加熱の際に早く水分が抜けて火が通りやすい 6, 地元神奈川県産大豆を使用 7, 煮込みは圧力鍋を使用して短時間で仕上げる

こんぶを養殖すること自体がCO2削減になるのでこんぶを使った料理を多くの方に食べてもらいたいと思い どうしたら美味しく簡単にカレーができるのか 味噌としょうが汁を少し入れることでこんぶ独特なおいを軽減 チーズを入れることで美味しく食べてもらう 横浜の代表野菜の小松菜も入れたい、これもカレーに入れて美味しくするには 最初に油で少し加熱して甘みを出すこと こだわりの食材、小松菜と昆布両方でグリーンを出せたのが面白い 付け合わせは旬の野菜を細かく切るか、ピクルスにして添えるかをおススメします 食べるときにカレーと一緒に食べると食感や味の変化が楽しめます

## 材料と調理方法

2人前 大豆(水煮) 150g 玉ねぎみじん切り 100g 小松菜 60g ぶんこのこんぶペースト 30g 油 30g(大さじ2) 水 300ml 梅干し 1個 \*種をとって実をたたいておく 塩 小さじ1 \*梅干しの塩分によって調整 (パウダースパイス)ターメリック 小さじ1/4 チリ 少々 クミン 小さじ1/2 コリアンダー 小さじ1~2 ブラックペッパー 少々 味噌 小さじ1/4 しょうが汁 小さじ1/6 ピザ用チーズ 大さじ2

事前準備 1. 前日に玉ねぎはみじん切りして冷凍庫で凍らせておく 2. 大豆は数時間水に浸して圧力鍋で10分程ゆでておく 作り方 1, 小松菜をブレンダーなどでペースト状にする(分量外の水必要に応じて入れる) 2, 圧力鍋に油、凍ったままの玉ねぎ、小松菜ペースト、塩をひとつまみ入れて数分加熱する 3, 大豆、梅、水150mlを入れて圧力鍋で4分程度加熱する(圧力上がったなら弱火にする) 4, 火を止めて圧力が下がったら蓋を開けてパウダースパイスと塩ひとつまみを入れて混ぜながら1分程度弱火で加熱する 5, スパイスが馴染んだら残りの水を入れて(水分が足りないようであれば追加)加熱 6, 沸騰したら弱火にしてこんぶペースト、味噌、しょうが汁を入れて混ぜる 7, チーズを入れて少し溶けてきたら味見をして塩やコショウで調整する

# チキンのベジソース



港北区  
荒木 典子さま

二酸化炭素削減ポイントと  
工夫したこと

・フードマイレージを意識し横浜野菜使用・電子レンジ使用でCO2削減調理法

※ 鶏むね肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょう(分量外)→10分くらいおく→余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取る・・・下味&余分な水分が無くなり柔らかく仕上がる ※ 蒸す(電子レンジ)竹串で穴・・・蒸気を逃がしムラなく蒸せる ※ 蒸し汁は濾してスープ・ドレッシングなどで活用

## 材料と調理方法

※【材料】( )はあれば彩り鮮やか【材料】2人分 ※適宜増やしたり減らしたり 鶏むね肉 1枚(約300g)※または鶏もも肉 (A) 白ワイン 大さじ1と1/2 ※または酒 にんにく 適量・・・薄切り (セロリ) 適量・・・ぶつ切り (B)ベジソース 混ぜ合わせる 大根 40g・・・角切り 人参 20g・・・角切り オリーブオイル 大さじ1と1/2 酢 小さじ2 ※またはワインビネガー 塩・ブラックペッパー 各少々 (◆付け合わせ) ベビーリーフ 適量 ※レタスなど プチトマト 適量 ※ラディッシュなど (◆トッピング) ハーブ類 適量 ※パセリ・クレソンなど ※鶏肉→豚肉・牛肉・魚などに色々アレンジ ※ベジソース大根・人参を各旬の横浜野菜(パプリカ・玉ねぎ・胡瓜・ラディッシュ・大根・かぶなどなど)に色々アレンジ

【作り方】1.鶏むね肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょう(分量外)→10分くらいおく→余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取る 2.蒸す(電子レンジ) 耐熱容器に鶏肉を入れラップをし竹串などで穴を2ヶ所くらいあける →電子レンジ 600W約8分・裏返して約2分 3.蒸しあがった鶏むね肉をスライスする 4.盛り付けする(鶏むね肉にベジソースをかける あれば◆付け合わせ◆トッピング)

# カラダと地球が泣いてよろこぶ(昆布)

## ALL地産地消サーキュラーエコノミースープ



金沢区  
富本 龍徳さま

二酸化炭素削減ポイントと  
工夫したこと

横浜で温暖化対策の観点でブルーカーボン・生態系の保全の貢献したコンブを使用。巨大海藻であるコンブは森林と同面積と比較してCO2吸収量が5倍。食用以外の用途で8割が廃棄や家畜の飼料などに回されてしまうおからを有効利用することで焼却処分せずCO2の発生を抑えられる。またたまねぎとかぼちゃは横浜野菜として入手可能でカーボンフットプリントを抑え、未利用魚の利用は出汁としての最高の素材であるだけでなく、フードロス削減にもつながる。横浜中央市場が積極的に取り組んでいる未利用魚、温暖化対策に貢献する八景島産コンブ、全ての横浜野菜で地産地消にも貢献。

たまねぎとかぼちゃを炒めることで甘みが出るので果糖の必要がない。生コンブはいちいち水で戻す必要がなく、ペーストを利用することでさらなる時短と出汁がよく取れる。未利用魚(試作時はシーフードミックスで代用)とコンブで強い出汁が出てミキサーにかけることで全て摂取できるので健康にも良い。未利用魚の活用を進め、世界の最大の関心事である温暖化を食い止めながら、足を運ばなくなって減少傾向にある豆腐屋さんにも足を運ぶきっかけになればと生おからを意識して提案。グローバルとローカルの問題を一気に解決できる奇跡のスープ

### 材料と調理方法

(3、4人分 1人当たりの費用500円前後) たまねぎ 1玉 かぼちゃ 2、3薄切りカット分(150g) シーフードミックス(未利用魚の代用)200g 生おから 200g 生コンブ(ペーストタイプ)30g 牛乳又は豆乳 200ml 水 400ml パセリ(色味を出す用でなくても可) 塩胡椒 適量

(調理時間30分程度) 1. たまねぎとかぼちゃは後ほどミキサーにかけるので小さめにカット 2. たまねぎをフライパンで炒め始め、途中でかぼちゃを入れしんなりするまで炒める 3. 鍋に水(400ml)を張り、その中にシーフードミックス(未利用魚の場合、内臓を取るなどした処理を事前に済ませる)を入れ、沸騰したら火を止めてコンブを入れ放置 4. 2、3そして生おからと牛乳(又は豆乳)をミキサーにかける 3  
かけて皿に盛り付けてパセリを振りかけて終了。塩胡椒で味の調整を