

ベジベース

— 市場を歩き、今を食べる —

旬が集まる市場。季節毎に並ぶ野菜は美味しい。
素材を無駄なく使う事はカラダにも地球にも優しい。
そんな技術を世界で活躍する料理人から学びます。



本道佳子の思い。それは「幸せな食卓」

「食卓」は、社会における一番小さな単位

楽しい食卓は笑顔を生み、笑顔は心に優しさを生む。それは、考え方や価値観がどんなに多様化しようとも、すべての人に共通することのように感じています。楽しい食卓とは、料理が豪華であるとか、シチュエーションが素敵であるとか、大勢の人がいるとか、そういうことではありません。ただ、目の前にある食べものに感謝すること。もし隣りに誰かいるなら、その人と感謝を分かち合うこと。それだけで、心は穏やかになり、笑顔が生まれます。



私たちが大切にしているのは、野菜の色。

人は食べたものでできている

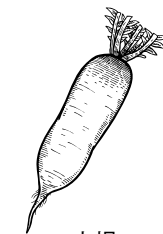
野菜は、土の中からそれぞれに必要な栄養素を吸収して、あれだけカラフルな色をまとめて出てくるなんて、なんだかすごいと思いませんか？ だからこそ、その野菜の色をできるだけ失うことなく、そのままカラダの中へ取り込めるように調理をします。元気なとき・やる気を出したいときには赤い洋服を着たり、ゆっくり癒されたいときは緑色を選んだりするように、そのとき食べたいと思った野菜の色が、今の自分に必要なものだと思うのです。

<本道佳子 HP > <http://www.hondo-yoshiko.tokyo/>



冬の食材を知る。楽しむ。

日本には四季があり、その季節ごとに「旬」の食材が多く収穫されます。地産地消・身土不二。自分が生活する土地で採れた気候風土に合った旬のものを、その土地で消費することは、栄養も多く含まれ、身体に良いとされています。普段生活していると忘れがちな「旬の野菜」を一部紹介します。



大根
Japanese radish



白菜
Chinese cabbage



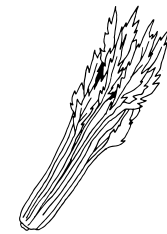
ネギ
Green Onion



小松菜
Japanese mustard spinach



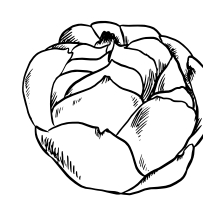
長芋
Chinese yam



水菜
Mizuna green



里芋
Taro



ゆり根
Lily bulb



汁物の極意・食材をそろえる #1

生と乾燥で豊かな味

乾物は食感も味も生のものとは違って、良い出汁が出ます。昆布でとった出汁に、乾燥まいたけと乾燥しいたけを戻し汁ごと加えて煮込みます。生のきのこも加えて、塩やしょうゆで味を整えます。

好みのオイルやオレガノなどのハーブを加えてアレンジも楽しめますよ。



汁物の極意・食材をそろえる #2

食材は一緒にしっかり味が出る

切り干し大根を出汁に使った汁物。切り干し大根を30分かけて水で戻し、出た旨味たっぷりの汁に塩をひとつまみだけしたシンプルな料理。最後に擦り下ろした大根を合わせて「みぞれ風」に仕上げます。大根の甘みと香りが口の中に広がります。胡麻やワサビを少し入れて、是非アレンジもお楽しみください。



汁物の極意・色を合わせる #1

見た目も楽しい赤い色でまとめる

中サイズのトマト 3 個を細かく切り、鍋に入れて、トマトが水に浸かるようにして火にかけます。沸騰したら弱火にして 20 分ほど煮込み、濾したら、出汁の完成です。出汁と好きな野菜（今回はニンジンとパプリカを使用）を一緒に煮込んで、黒胡椒を少々入れ、野菜に火が通ったら完成です。濾した後の実はカレーの食材にオススメです。



汁物の極意・色を合わせる #2

冬らしい白色でまとめる

刻んだ玉ねぎをじっくり炒めて、昆布でとった出汁を加え、カブとカリフラワーを加えて煮ます。出汁がしっかりきいているので、シンプルに塩、胡椒で味付けしました。

火が通りやすい野菜なので、あえて大きめにカットしてほくほくした食感と色や野菜のかたちを楽しめます。



果物を かわいく

ちよつと



冬が旬の果物といえば、りんごとみかん。
そのまま食べても美味しいですが、余ってしまったら
ちょっとひと手間かけてみましょう。
大人も子供も楽しめる、とっておきのデザートに大変身！

イラスト/aimor

りんごのコンポート

冬の果物の主役でもあるりんごをオシャレにアレンジ。赤ワイン、白ワインどちらでもOK。じっくり煮込んだ後で、シナモンやミントなどを添えれば、りんごの甘さと相性抜群。子どもが食べるときにはヨーグルトやアイスを添えていただきます。日持ちもするのでオススメです！



みかんのコンポート

冬の定番・みかんも簡単アレンジ。外側の皮と白いスジを取って、白ワイン、水、レモン汁、砂糖、はちみつ、お好みのハーブなどを加えて5分ほど煮込んだら、冷やして完成！余ったシロップは甘酸っぱい柑橘のエキスが溶け込んでいるので、ヨーグルトや紅茶にも合いますよ。



毎週野菜と野菜料理に関する情報を発信



2021年からスタートした「和ビーガン」。野菜に関する最新情報、お店やイベントの紹介、野菜を育てて食べるアイデアなど、毎週発信中です。是非一度ご覧ください！

<和ビーガン公式サイトはコチラ>

<https://www.wa-vegan.com/>

和ビーガン or Wa-vegan

検索



 Wa-vegan

「野菜をポップカルチャーに」をテーマに、野菜料理や発酵に関するさまざまな情報をブログ記事で毎週発信しています。

twitter -----> @wa_vegan

和ビーガン®

wa-vegan 編集：株式会社ベス企画

〒112-0013 東京都文京区音羽 1-20-14 MBS 音羽ビル 2 階

TEL. 03-6912-1222 URL. <http://bes-planning.tokyo/>