

日曜 随想 朝の文箱

年末年始は家族や友人と集まって豪華な食事をする機会が増え、つつい食べ過ぎてしまいます。年が明けて反省し、ダイエットを始める方もいるのではないのでしょうか。

ちょうどドイツの友人が「Vegetary」(ヴィーガンニアリー)という言葉を知ってくれました。「完全菜食主義」を意味する「ヴィーガン」と英語で1月を意味する「January」をくっつけた造語で、「飽食が続いた後の1月はヴィーガンを体験してみませんか」という活動です。20年ほど前にイギリスで始まり、最近特に注目されているとか。ヴィーガンは、動物が人間の犠牲になるべきではないという考え

のもと、肉や魚を口にしないことは当然、革製品なども身につけません。これに似たベジタリアンは菜食主義と訳され、野菜中心の食事ですが、卵や乳製品は食べる、魚介類は食べるなど、個人でいろいろ違います。ヴィーガンやベジタリアンでなくても、月曜日は肉食を控える、No Meat Mondayなど、海外では毎日の食事を見直す動きが目立ちます。宗教上、健康

のため、動物の愛護の視点から、そして最近では地球環境に配慮して肉食を減らす人たちが増えているように思います。ドイツの友人によると「エネルギー政策は個人の力ではどうしようもないが、食べる物は自分で意識すれば変えられる」とのこと。

食品の30%が捨てられている世界の現状を見れば、確かに個人でもできることがある気がします。食材を最後まで食べ切ることや、環境負荷の少ない食材を選ぶこと、地産地消で土壌を荒らさない農業を支援する消費行動も大切です。私自身は新たに食事制限をする

食を求める傾向は強まっており、ドイツではソーセイジの形をした大豆由来の加工品などがたくさん開発されています。でもそのような製品に頼らなくても日本には古来から海藻、大豆製品など栄養価の高い食材がいっぱいあります。わが家の定番ジャガイモと厚揚げ

ています。食事時間を規則正しくすると体調も整うように感じますが、休日でも忘れないように。レンズ豆はたんぱく質が手軽に取れる洋風食材としておすすめ。香味野菜を炒め、レンズ豆と角切りのジャガイモ、ひたひたより少し多めにスープを加えて煮ます。30分たつて豆に火が通ったら、ソーセイジのスライスとパセリのみじん切りをトッピングして完成。

門倉多仁亜



食のリセット月間

予定はありませんが、いつも肉や魚を中心にメニューを考えることに前から違和感があったので、今年少し変えてみようと思っています。何より、野菜中心の食事は翌朝胃がすっきりします。健康によく、環境負荷の少ない

の煮物など、昔ながらの食事を意識して取り入れていきたいです。私が食事で一番大切にしていることは「バランス」。食べ過ぎず、飲みすぎず、でも楽しくおいしくいただく。母に教わった「いろいろな物を順ぐり食べる」も心がけ

実は以前、このスープを肉なしで作ってみたところ物足りず、味付けに苦労し、肉のありがたみが増えました。食べ物への感謝を忘れずに過ごしていきたいです。みなさんどうぞ健やかな1年でありたいように。

かどくら・たにあ氏 料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校ル・コルドン・ブルーで学ぶ。食だけでなくドイツ生活の経験を踏まえたシンプルライフをテレビや雑誌で発信している。鹿屋市在住。