

## 杉浦シェフに教わる簡単・子どもにも人気のプラントベースレシピ

### アメリカ西海岸で大人気の組み合わせ サツマイモとカボチャのベジラップ

自然な甘み、食物繊維がたっぷり摂れてヘルシーなおやつ。サツマイモとカボチャ、ピーナツバターとの組み合わせはアメリカ西海岸ではとてもポピュラーです。野菜嫌いのお子様にも喜ばれること間違いなしです！

**材料(2人分)**  
サツマイモ 100g / カボチャ 55g / アーモンド 4g /  
ピーナツバター 50g (おレンジマレードでもよい) / トルティーヤ 2枚

**作り方**  
①サツマイモとカボチャの皮をむき、一口大に切つて5分ほど水にさらす。②むいた皮はゆでる。③トルティーヤにピーナツバターを塗り、④をのせて巻く。

⑤水を少々加えてラップで包み、レンジ、またはセイロなどで蒸してやわらかくする。

⑥を豆腐に入れ、ピーナツバター、豆で砕いたアーモンドを合わせる。サツマイモ、カボチャのつじ、加減はお好みで、小さいお子様の場合、種を詰まらせないようやわらかめに蒸して、しっかりつぶした方がよい。

ONODERA GROUP エグゼクティブシェフ 杉浦仁志さん

2008年に渡米、LA、NYのレストランで多様な食文化に出会い、ヴィーガン・ベジタリアンとしての活動を開始。2017年に野菜のみをベースとした料理の世界大会「The Vegetarian Challenge」でトップ3に輝く。2019年「日本ベジタリアンアワード」で料理人賞を受賞。さまざまな受賞歴を誇る。現在は食を巡る「食文化理解や健康、地球環境改善に貢献する」[Social Food Gastronomy]というコンセプトで「ベジタリアン・ヴィーガン」を推進している。

様々な環境にやさしいプラントベースのレシピを毎月2品ずつアップしていきます！

「1000Vegan Project」

杉浦シェフがさまざまな企業の社員食堂や福祉施設などと連携し、全国1000か所まで「ベジタリアン」料理を提供する活動。

<https://www.jeoc-j.com/1000vp/>



### 大豆ミートで満足度もアップ プラントベースポト

大豆ミートは、ミンチタイプのもので使うとどんな料理にも取り入れやすいためです。しっかり洗ってから下味をつけ、油多めで揚げられるように炒めるのがポイント。大豆の匂いが気にならなくなり、「まるで肉!」のような味と食感に！

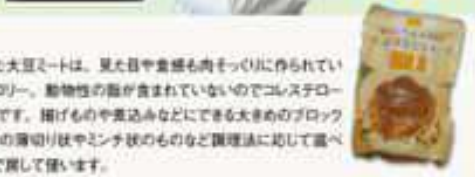
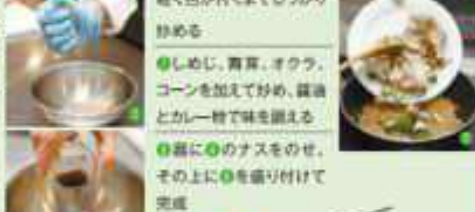
**材料(2人分)**  
大豆ミート(ミンチタイプ) 10g  
下味肉/おろしニンニク 3g / しょう油 2g / オリーブオイル 20g /  
ナス 1本半 / しめじ 40g / 舞茸 10g / オクラ 1本 / コーン(缶詰) 20g / しょう油 10g / カレー粉 1.5g

**作り方**  
①大豆ミートをお湯の中で洗い、洗いのコツお米のようにお湯の中で洗い、にごったお湯を入れ替えて3回程度繰り返す。

②焼いてみて芯がなくなっていたら、しっかりほつてからザルにあげ、水を切る。

③下味用の調味料を混ぜ、④ナスは縦半分に切り、火が入りやすいよう表面に軽く豆を入れたら、しめじ・舞茸・オクラは一口大に切る。

⑤フライパンにオリーブオイルとナスの両面を焼き付ける。ナスに火が入ったら、表面にカレー粉を塗り、フライパンから取り出す。



⑥フライパンの油を拭き上げ、オリーブオイル(分量外)を多量に入れ、油の中で⑦の大豆ミートを揚げ、表面に軽く焦げが付くまでしっかり炒める。

⑧しめじ、舞茸、オクラ、コーンを加えて炒め、醤油とカレー粉で味を調える。

⑨⑧に⑤のナスをのせ、その上に⑥を盛り付けて完成。

ナスをポットに設定して、あふれるように盛り付けると写真映えますよ！

食から考えるSDGs

## 健康・環境に優しいプラントベースの食事を

サステナブルな食生活として世界で注目されている「プラントベース」。ファーストフード店でもプラントベースミートのハンバーガーが販売されるなど、身近な存在になってきました。人と地球に優しいプラントベース料理の第一人者・杉浦仁志さんにプラントベースを家庭の食卓に取り入れるコツを教わりました。

**世界に広がるプラントベース**  
地球にも人にもやさしい持続可能な食文化

私が2019年に働いていたニューヨークのレストランでは、当時から通常のメニューに加え、ヴィーガン食が提供されていました。様々な国の人が集まる国際都市では、多様な食文化に対応するものがスタンダード。日本のギャップを感じました。海外では、米東の地球環境のことを考え、大豆を取り入れる方が増えています。そこで、大豆はヴィーガンをサポートするだけでなく、動物性の食事を減らすのにプラントベースは地球にも健康にも優しい米米をつくる

食と地球環境には密接な関係があります。たとえば、肉の生産には多くの水と土地が必要で、温室効果ガスを排出しています。一方、植物性の食品は、肉の生産に比べて環境への負荷が低く、温室効果ガスの排出も少ないです。また、肉の生産には多くの水と土地が必要で、温室効果ガスを排出しています。一方、植物性の食品は、肉の生産に比べて環境への負荷が低く、温室効果ガスの排出も少ないです。

まず一品、動物性食品を植物性食品に置き換えてお肉やお魚ももちろん食べても構いません。ただ、意識して野菜料理を増やし、お肉や魚の摂取を少し減らすと良いのではと考えています。私が活動している「1000Vegan Project」では、小林など一食のうちの二食を植物性の食品に置き換えるように呼びかけています。お肉の代わりに植物由来の大豆ミートを使うのも良いです。野菜炒めなどに加えると満足感がぐんと増えます。

**小さな頃から「プラントベース」の「下地作り」**  
幼稚園での食育活動では、子どもたちに野菜をたくさん食べると体が健康になるとだけでなく、地球にも優しいんだと伝えるようにしています。理由は後からでよいです。野菜を食べることは良いこと、というプラントベースの考え方の下地を小さい頃から作っておくことが大事だと考えています。

**プラントベースとは**  
英語で「植物由来」を意味し、野菜、果物、穀物、ナッツ、種子、豆類など植物由来の食べ物から作られる食事法とそれを取り入れたライフスタイルのこと。

