

野菜のうす茹で（3） ～ふるさとサラダ革命の概要～

2019年5月28日

サツマイモ、ジャガイモ、ダイコン、ニンジン、カブ、カボチャ、これらはみな 1～2 分間で調理が完了します。

しかも、塩にも、油にも、砂糖にも頼る必要のない、作物本来の奥深い味わいをたたえて。

心とからだに革命をもたらす、思いもかけない朗報です。

高原の空気や深山の清水の味わいは、だれにも等しく開かれた自然の恵みです。

同じように食物にも、だれにも等しく開かれたかけがえのない味わいがあるはずです。

金銭や立場で、特別な人だけが楽しむようなレベルのものではなく「だれにも開かれていて、しかも誰も追従することができない」そのような味わいが、食物の中にあるものと信じ、それを味わうすべをさがし求め、開かれました。

以下に、特徴を整理します。

- | | |
|------------|----------------------------|
| 01 調理用具が簡単 | まな板・スライサー・コンロ・鍋・ボール・ザル・菜箸 |
| 02 調理時間が短い | お湯を沸かすのに3分間、茹でるのは0～2分間の速さ |
| 03 調理工程が単純 | 素材を洗い、スライスにして、茹でて、水で冷ますだけ |
| 04 調味工程が不要 | 自然の味わいがあふれるので、味付けの必要がない |
| 05 調味料が不要に | ノンソルト・ノンオイル・ノンシュガーの理想が実現する |
| 06 添加物が不要に | 生きた素材を茹でてそのまま味わうため、添加物が不要に |
| 07 燃料費が小さい | お湯による加熱を最小限にとどめて、燃料費が抑えられる |
| 08 生ごみが出ない | 皮を剥かず全体を使うので、野菜くずの発生が少ない |
| 09 食器洗いが簡単 | 調理にお湯以外を使わないので、水洗いでも清潔に |
| 10 環境負荷が軽い | 燃料を使わず、ゴミを出さず、水を汚さない |
| 11 加工食品が疎遠 | 加工食品の利用より簡単で美味しく、利用の意義が薄れる |
| 12 金が掛からない | 素材から最高の味わいを引き出して独立、依存費用が縮小 |
| 13 みんなが作れる | 食材をスライスして、少量のお湯で1～2分間茹でただけ |
| 14 食に自信が湧く | 満たされた味わいの食卓をみずからが支え、自信が生じる |
| 15 食に関心が湧く | 素材の違いが味わいの違いとなって、優劣に認識が深まる |
| 16 男性の自立基盤 | 高齢世帯、独居世帯、若年世帯等それぞれの自立の基礎に |
| 17 健康問題の打開 | ノンソルト・ノンオイル・ノンシュガーは健康へのベース |

- 18 食事総量が減少 酵素等を十分に摂取できるため、少量で満たされる
- 19 食欲調整が可能 酵素等を十分に摂取できるため、食欲のコントロールが可能に
- 20 食事後の充実感 お腹に収まったとき穏やかに満たされ、健康への充実が得られる

- 21 少量多種も得意 同じ少量の湯で一気に次々と調理、バラエティーに富んだ食卓に
- 22 利用形態が広範 主食・副食・間食・弁当、利用のタイミングもオールマイティー
- 23 防災対応の充実 最小限の時間、労力、火力、器具で、平時に劣らない充実の食事

さて、サツマイモ（径7cm×7cm）を例にとると、具体的な手順は以下のとおりです。

【用 具】

まな板、スライサー、ガスコンロ、鍋、菜箸、天カス用網、ザル、ボール、

【準 備】

- 01 サツマイモを洗う
- 02 サツマイモをスライス（1～2mm）する
- 03 鍋に湯を沸かす（700ccなら3分間ほど）
- 04 ザルをボールで受け、水を張る

【手 順】

- ① 鍋の湯にサツマイモのスライスを投入
- ② 厚さに応じて60秒前後茹でて網にすくい、ボールの水に移して冷却
- ③ ザルを引き上げ、水を切って皿に移し、出来上がり
 - ※ 茹で加減を見るには、加熱中のスライス一枚を水で冷まし、試食で判断する
 - ※ 包丁などを用いて3～5mm厚でスライスした場合は、茹で時間を調整する
 - ※ 冷やすとさらに美味しく、刻んだりクラッシュさせるなどして、様々に用いる

100℃の湯の力は、絶大です。

それを調理に用いるには、素材の性質を踏まえ、ごく短時間を心がけます。

その原則はサツマイモやジャガイモだけではなく、葉菜全般や、大根、カブ、ニンジンなどの根菜にも当てはまります。

葉菜を茹でる場合、葉の部分は10秒前後、茎の部分なら20秒ほどです。

また、ジャガイモは90秒ほど、根菜のカブは30秒ほど、カボチャも30秒ほどです。

食欲も味覚も十分に満たし、しかも健康へと導いてくれる野菜たちの味わい、それを中心に据えた食生活に切り替えることが大切です。

「食に追われる人生」に終止符を打ち、「食に生かされる人生」を謳歌したいものです。