

# 家族で仲よく 料理でうちエコ!

家族で囲む毎日の食事を大切にする、  
安井レイコさん。料理を通じてできる  
「うちエコ!」とは?



## 体にやさしい食事に変えると、 冬の寒さにも負けない 健康が取り戻せる

●やすい・れいこ 料理研究家、エッセイスト。読売新聞「地球にやさしい作文コンテスト」優秀賞受賞(1992年)など、数々の受賞歴で、カリスマ主婦ライターとしてメディアに登場。出産を機に学び始めた健康料理で、料理研究家としての活動も開始。「簡単・キレイに・健康に」をモットーとした、ローオイル、ノンシュガー料理を毎日メールマガジンで配信、ブログに記載している。

安井レイコさんの環境への意識が変わったのは、読売新聞「地球にやさしい作文コンテスト」に入賞してから。アトピーのお子さんのために始めた食事制限。やがて化粧もやめ、洗濯も粉石けんになり…と、自然に環境にいいほうへ生活スタイルがシフトしていった。その体験談が反響を呼んだ。

「油を使わない料理で“体の中の管”を変えること。食事を変えたら、環境にもやさしいことに気づいたのです。当時は、環境は表から変えるのが主流でしたから、反響も大きかったのでは……」

以来、安井さんは日々の食事を何よりも大切にしてきた。その後出会った

陰陽調和の料理で、家族の健康を取り戻すことができたのも、その強い思いから。

「当時は除去食が主流で、卵も牛乳も、大豆も米も小麦粉もダメ!でしょう。食べるものがない、生きていけない!」と思って。長男をおぶって2時間半かけて、必死で料理教室に通い続けました」

ところが最初に体が変わったのは、安井さんいわく人間フォアグラ状態だったご主人。体重も減り、肝機能も正常になり、貧血も改善されたそう。ご家族の後押しもあって、「食べる」大切さを伝えるために、料理研究家としての活動の場を広げていった。

## いつもの材料で、おいしくて 体が温まるものができる

「お菓子をごはん代わりにしている人も多いのが残念で。ごはんをしっかり食べてほしいし、一品でもいいから手作りしてほしいの。だから、できるだけシンプルで簡単にできるものを心がけています。ごぼうも皮をむかなくていいのよ、おみそ汁のだしも“おかかをもんで入れていいのよ”って(笑)」

材料は多くても5つ、調味料もみそ、しょうゆ、塩が基本。調理手順も1、2、3と3ステップを心がけている。いつもあるもので、おいしいものができることを知ってほしくて。

**お鍋料理を食べながら、  
楽しみながら「エコ！」**

家族で囲む食事を大切に作る安井レイコさん。寒い季節の「うちエコ！」のキーワードは家族団欒と鍋物。鍋物は冬に限らずたびたび食卓に登場する。最近のご家族のお気に入りにはキムチ鍋とカレー鍋だそう。

「お鍋料理は手間もそれほどかからず、野菜もたっぷりとれますし、何より体が温まります。それに、食卓にひとつ温かいものがあれば、お部屋全体



が暖かくなります。手軽に「うちエコ」できますよ」

1人のときも、2人のときも、みんなで集まるときも鍋を囲んで食事を楽しむと、空気がなごむ。温かい湯気が乾燥からものどや鼻を守ってくれる。体にも環境にも心にもやさしいと、いいことづくめ。さらに食材にも気を配ることで、より温め効果が高まるという安井さん。

「旬のお魚としょうが、野菜なら根菜ね。大根、ごぼう、れんこんをたっぷり



使いたいですね。どれも日本では、昔から体を温める食材として使われています。味つけもコチュジャンや豆板醤、みそ味にすると体が温まりますよ」

寒い日は日本らしく、鍋物でぬくぬくと。お鍋料理であなたの「うちエコ！」のきっかけを作ってみては？



終始笑顔で楽しそうに話してくださいました。ご家族の愛情に溢れた食卓が伺えて、幸せな気持ちになりました。



安井さん愛用の携帯用カイロ。使い捨てではなく、レンジで温めて何度も使える点がお気に入り。



足元を温めてくれるスリッパとひざかけ。ひざかけは片方を椅子に引っかけることができるので、ずり落ちないのが利点。



**根菜のトッポギ**

体を温める根菜をたっぷり使って、韓国風お鍋に。噛みごたえのある根菜をしっかりと噛むことと、コチュジャン、キムチのとうがらしの辛みも加わって、体を芯から温めてくれる。餅も入っているので、小腹がすいたときの夜食などにもおすすめ。

**\*材料(4人分)**

白菜キムチ80g トック(韓国の餅)100g  
牛薄切り肉80g さつま揚げ1~2枚(80g)  
にんじん60g 大根80g ごぼう60g  
長ねぎ40g a(水3カップ・コチュジャン大さじ3・黒砂糖小さじ1/2)  
白炒りごま少々



**オススメ**

**\*作り方**

- 1 さつま揚げ、にんじん、大根はトックの長さに切り揃え、ごぼうは細めの乱切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にa、キムチ、トック、牛肉以外の1を火にかけて、煮立ったら牛肉を加え、とろりとするまで10分~15分煮る。
- 3 2に細く切った長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、ごまを振って火を止める。  
\*コチュジャンの味によっては、しょうゆ少々を足してください。



**鮭と牡蠣のしょうがゆず鍋**

うちエコ!にぴったりの鍋物。しょうがは「体を温める食材」として欠かせない食材。旬の青背の魚や鮭などに含まれるDHAも血行をよくし、しょうがをたっぷり使うことで脂の多い魚もさっぱりといただける。汁もいっしょに味わえるように薄味に仕立てると、上品でヘルシー。冬には、ぜひ食べたい!

**\*材料(4人分)**

生鮭の切り身3切れ(塩小さじ1/4 酒小さじ2)  
牡蠣(むき身)150g 豆腐1丁(200~300g)  
水菜1束(200g) 長ねぎ1本 a(水5カップ・酒30cc・塩小さじ1・しょうゆ大さじ2・だし昆布5cm角2枚・しょうが(薄切り)30g しょうが(細切り)30g ゆず1個



**\*作り方**

- 1 生鮭は2つに切り、塩と酒を振っておく。牡蠣は片栗粉(分量外)を振ってから、水洗いする。
- 2 豆腐は食べやすく切り、水菜はざく切りに、長ねぎは斜め切りにする。
- 3 土鍋にa、1、2を入れ、ふたをして中火で15分ほど煮る。仕上げにしょうがの細切り(針しょうが)、薄くそいだゆずの皮を散らす。  
\*器に取り分けたら、お好みでゆずの絞り汁をかけて召し上がってください。  
\*牡蠣は片栗粉を振って汚れを吸着させてから洗うと、ふっくらとやさしく洗えます。