

おうち時間が創り出した

みんなの

野菜たっぷり

レシピBOOK

ヨコハマ野菜で つながる 新しい生活様式

—「ひとりじゃない」離れていても繋がる仕組みづくりの実践—

新型コロナ蔓延により、私たちの生活は大きく変わりつつあります。人が集まることがむずかしいこの厳しい状況下、一人でも多くの子どもたちやその家族が、離れていても繋がり合い、支え合っている環境の構築を目指してこの事業を始動しました。

日頃からお付き合いのある地元横浜の農家さんの協力のもと、野菜を収穫して、その収穫した野菜を各家庭に届ける。それぞれの家庭で届けられた野菜を使って作った料理を一緒にいただく。そんな様子を料理の写真やレシピなどと共に SNS にアップして情報を共有する。

こうしたプロセスや活動を通じて一人一人が、「ひとりじゃない」、「誰かと繋がっているんだ」と実感できたらとの想いで活動をすすめてきました。

本冊子は各家庭にお届けしたヨコハマ野菜でつくる料理や野菜への想いと家族みんなの喜ぶ姿を美味しいレシピのつくり方としてまとめました。

瀧脇 信



青トマトのジャム

【使った野菜】青トマト、柚子、ローズマリー

〈作り方〉

浜太郎さんの農園でスタッフのトシマさんから教えていただいたレシピです。

青トマトに対し 10%のお砂糖をまぶして一晩置き、

(私は子供にも食べてもらいたかったので 15% 増やしました)

水分が出たところで、ゆずを入れてコトコト煮てアクを取りながらジャムに。

ローズマリーもいただいたので、一緒に入れてみました。



【作ったひと】中村さん

このプロジェクトを通して、浜太郎さんの農園にお邪魔させていただきました。野菜がどのように育てられ、収穫され、泥を洗って綺麗にされ、店頭に並ぶのか…想像することは簡単ですが、想像以上に手間のかかる作業を経て消費者の元へと届いていることを体験することができました。だからこそ食卓に野菜が並ぶことに感謝をし、食べることを大切にす気持ち子供達にも伝えていきたいと強く思いました。



アクアパッツァ

【使った野菜】 ロマネスコ、赤い大根、カブ、小松菜

〈作り方〉

ハマグリはお水と白ワインで蓋が開くまでグググツして、開いたらニンニクと野菜を投入。
タコは硬くなりやすいので最後に入れる。味付けは水、白ワイン、塩、コンソメの素、少し砂糖、胡椒



【作ったひと】 佃さん

普段、八百屋さんでは手に取ったことのないようなお野菜をいただき、これは何の仲間のお野菜なのか、どんな栄養があるか等を子供と一緒に調べるのもとても楽しかったです。子供はいつもより野菜に興味を持ってたくさん食べてくれました。たくさんのお野菜をありがとうございました。



大山地鶏と野菜のグリル焼き

【使った野菜】ハヤトウリ、ラディッシュ、ほうれん草

〈作り方〉

1. グリルパンを温めて、お好みの野菜に軽く塩、胡椒を振って、焼きます。
2. 大山地鶏のモモ肉を開いて、綺麗に整えて（不要な脂肪をとる）塩、胡椒を振り、グリルパンで焼き目をつける。最後に250度に温めたオーブンで、約4分焼いて完成。
3. 火の通った野菜に、塩、胡椒をかけて（化粧塩という）味を整えて、お皿に鶏と共に盛って、さあ召し上がれ！



【作ったひと】ブラッスリー アミさん

JR 石川町駅からすぐの場所にひっそりと佇む「Brasserie AMI(ブラッスリー アミ)」のオーナー・水越康之さんに横浜お野菜を提供し、特別にレシピを教えてくださいました。おうちごはんも美味しいですが、やはりプロの味は最高です。コロナが落ち着いたら、是非食べに行ってみてください。（霜田さん/アンイースタジオ）



大根と鶏肉の雑煮

【材料】大根 排骨（豚骨の肉） 生姜 塩。

〈作り方〉

排骨（豚骨の肉）は熱湯で温める。それから排骨（豚骨の肉）生姜、大根を高圧鍋で煮込む。強火で沸騰させ、弱火で30分煮る。最後に塩の味の素を加えればokです。



【作ったひと】吳さん

出身は福建省福州、長男チャイジュンが赤ちゃんの時に来日。弟のチャイルイは日本で生まれました。石川町のアートスペース「と」で今井さんと知り合い、親子で今井さんが大好きになりました。子どもたちには自由に自分が想うように生きて欲しい、わたしも子どもたちの手が離れたら田舎に行き動物たちを飼って自由に暮らしたいです。



スープカレー

【使った野菜】ほうれん草、人参、サラダ大根

〈作り方〉

スープカレーのスープは市販を使い、上に乗せる素揚げの野菜としてサラダ大根を使用しました。普段は大根を揚げたりはしないのですが、届いた大根がとても大きな大根だったので、折角なのでやってみようと思いました。揚げると甘くてとろっとりました。



【作ったひと】金須さん

個性的な3人の子育てに毎日喜怒哀楽しながら、クリーニング店を営む私です。アートスペース「と」関内の今井さんとの出会いで私達家族のポジティブ精神に火がつき、「何でもやってみよう!!」と生活を楽しむきっかけをつくっていただきました。



ロールキャベツ

【使った野菜】キャベツ

〈作り方〉

友達の家キャベツを持ち込んで、一緒に作りました。

レシピはYouTubeでお気に入りの、クキパパさんのを見て作りました。



【作ったひと】霜田さん（アンイースタジオ）

アンイースタジオは、野菜プロジェクトの基地になり、今井さんから沢山のお野菜をお預かりして、生徒さん達に配って喜んでもらいました。

頂いたお野菜で作った料理の写真を撮って、皆さんと共有することで、子ども達の料理する姿が見れたり、新しいレシピを発見することができて、料理してシェアすることが楽しくなりました。



白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

【使った野菜】白菜、赤い大根、柚子

〈作り方〉

白菜と豚バラ（今回は豚モモ薄切り肉）を順番に重ねて切り、お鍋に並べる。お水、出汁用昆布とかつお節粉を入れて火にかける。仕上げに大根おろし（今回は皮が赤い大根を使用）と柚子をのせて出来上がり。



【作ったひと】嶋根さん

『これは小松菜でしょう？赤い大根もあるんだねー！』と子どもと一緒に料理をすることによって野菜の名前を覚え、今までは口にできなかった野菜も食べてくれるようになりました。普段のお手伝いもたくさんしてくれるようになり、この素敵なプロジェクトに親子で楽しく参加できて感謝しています。



カリフラワーのクリームスープ

【使った野菜】カリフラワー

〈作り方〉

1. カリフラワー1個を小房に分けて、玉ねぎ半分とじゃがいも1個と炒める。
2. 野菜が透き通ったらコンソメとローリエ、水を加えて煮込む。
3. 柔らかくなったらミキサーに入れて最後に牛乳を加える



【作ったひと】大塚さん

珍しい野菜をおもちゃにしようと思う生後4ヶ月の子猫・梅次郎と闘いながら料理しています。ステイホームでも楽しめるお料理が、このプロジェクトのおかげでもっと楽しくなりました。日頃ブックデザインの仕事をしていることもあり、今回はこのレシピ本の制作を担当させていただきました。



ハヤトウリの塩もみときんぴら

【使った野菜】ハヤトウリ

〈作り方〉

塩もみ:ピーラーで皮をむいてスライス(程度に厚みを持たせた方が食感が楽しい)→ビニール袋にハヤトウリと塩を適量入れてもみこむ→白ごまをかける

※塩昆布とごま油でも美味しいと思います

きんぴら:塩もみで使った残り半分のハヤトウリをごま油で炒める→醤油、お酒、みりんなどいつものきんぴらと同じ方法で作る

※甘みに蜂蜜を使って苦味をまろやかにしました



【作ったひと】辺見さん

主婦歴17年目ですが、料理は作るより「食べる専門」。難しい調理ができない分、素材にはこだわりたい派。そのまま食べて美味しい地場野菜が大好き。絶賛反抗期中の娘も興味津々で撮影を引き受けてくれるなど、親子の話題の一つになって良かったです。「隣の晩御飯」的に各家庭の食卓が見え、ゆるく繋がり合える仕組みも楽しいですね。コロナ禍で地元が目向き、横浜産野菜の良さを再発見する機会にもなりました。



地元の農家さんの協力を得ての野菜づくりや収穫、その収穫した野菜を、この事業の取り組みに賛同された各家庭を訪問してお届け。

こうした活動を通して、多くの人が集まり難いこのコロナ禍の中、たくさんさんの新しい出会いや繋がりが生まれました。そして不可能だと思っていたことも可能に変えられるという大きな気づきをいただくことができました。

今、蘇ってきたのは、2012年にひらがな商店街アートスペース「と」をオープンした翌年に出版した冊子「スープはいかが？」—おいしい場所のつくり方を制作した日々。

「人」や「情報」が行き交う“拠点”になればとの想いで「場」をオープンしたこと。

社会と地域における人と人との結びつきという資本を循環させ、新たな価値を創造し、共有するという営み……。

現在のこのコロナ禍の状況下ではあっても、「人」や「情報」が行き交う“拠点”づくり、「出会い」と「つながり」を大切にしようとしたプロジェクトが広がっていくような仕組みづくりの重要性を改めて感じています。

この新しい出会いと繋がりに感謝を込めてこの冊子を制作いたしました。

今井嘉江

Special thanks to

あらく農園（三枝浜太郎・戸嶋暁代）

片倉農協「メルカート」（金子店長）

平山麻理子（管理栄養士）

ノガン株式会社

チーム45カイ株式会社

ヨコハマ経済新聞（杉浦裕樹）

JA（日本農業新聞）（林記者）

タウンニュース（辺見記者）

アンイースタジオ（霜田りえこ）

つきしみの学校（小林・大平・林・三木・土佐・salmi tuomas・金子）

レシビプロジェクトメンバー（佃・中村・嶋根・呉・陳・金須・今田・石原・辺見）

ブラッスリーアミ

松村工務店（松村康弘）

アトリエ・モビル（浅沼秀治）

（敬称略）

企画・編集 大塚千佳子

監修 今井嘉江

事務局 瀧脇信

運営 チームOB運営委員会

<http://jizal.jp/teamob/>

この冊子は第69回NHK歳末たすけあい配分金によって制作しました。

