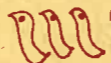


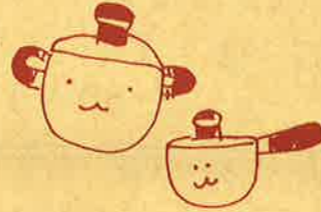
MIYACO MAIL

ミヤコメール No. 130

2024年~2025年 冬号

by  宮崎製作所

こんにちは Miyaco です。みなさんお元気ですか？
今回は感謝の気持ちをしてためたいと思います。
よろしくおつきあいください。



食育、三つの柱

服部先生の著書などから長きにわたって、たくさん教えていただきました。
どうもありがとうございます。

そこで、まず、食育についておさらいしたいと思います。

1. 安心・安全・健康な食べ物を選ぶ「選食力」
2. 家族の食卓の回らから始まる、礼儀・作法やマナーを学ぶ「共食力」
3. 視野を大きく持ち、食料問題や環境問題など「地球の食を考える」

身近な具体例をあげると、正しい箸の持ち方で、きれいに残さず
食べることも食育です。

少し視野を大きくして、食料の自給率を見てみましょう。

日本の食料自給率はカロリーベースで38%、約6割を輸入に
頼っています。先進国でこんなに自給率が低いのは、日本だけ
です。しかし、その一方で大量の食料を廃棄しているという悲し
すぎる現実があります。もったいないですね... できるだけ国内産

の農産物を選び、食べ残しのないように心がけたい
と思います。今こそ「もったいない」の精神です。そして、

この「もったいない」の精神は世界のゴミを減らす
ことにつながります。

次に、これを Miyaco にあてはめて考えてみました。

Miyacoの3R

3R (スリー-R) とはゴミを減らす取り組みで次の3つの英語の頭
文字を表しています。

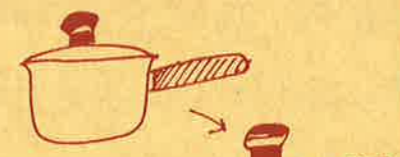
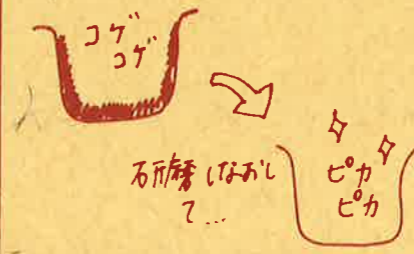
Reduce (リデュース) 減らす	Reuse (リユース) 再利用	Recycle (リサイクル) 再資源化
物や食べ物を大切に にして、ゴミの発生を 減らそう。	物は長く大事に 使い、使えるものは 繰り返し使おう。	ゴミは分別し、 資源として 再生利用しよう。

Miyacoでの取り組み

丈夫で長く使える
銅器を選ぶと、短期間
で使い捨てをしなく
てよいので、ゴミの発生
を減らせる。



GEO product の
フライパンは、石素
加工等の表面処理
をしていません。
フライパンとして、
長くたごん使っ
ていただけず。



部品交換で
よみがえり可。

わかる素材を使っ
ているので、端材など
を資源として
再生利用してい



加工中に出た
端材

再び溶かして、
材料として
使われます。

▽食べて元気な献立

服部先生監修の本「食べて元気！」からバランス抜群、(本内の塩分デトックスにもなる)献立をご紹介します。

里いもと鶏肉のおろし煮

材料2人分：里いも3個(150g)、鶏むね肉(皮なし)100g、片栗粉少々
しめじ1/2パック、ぎんなん(水煮)10粒立(16g)、
大根120g、ポン酢しょうゆ大さじ2、ゆずの皮少々
④水400ml & 和風だしの素 小さじ1/2

- ① 里いもは皮をむいて半分に切り、鍋にかぶるくらいの水と塩適量(分量外)とともに入れ、強火で3分ほどゆで、水に取って表面のぬめりをよく洗う。
- ② 鶏肉はそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ しめじは石づきを落としほぐす。大根はすりおろして水けをきる。
- ④ 鍋に④と①を入れて火にかけて、沸騰したら②をひと切中ずう加えて煮る。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、しめじ、ぎんなんを加えて弱火で里いもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ポン酢しょうゆを加えて1分ほど煮て、③の大根おろしを加えて火を止める。
- ⑦ 器に盛り、せん切りにしたゆずの皮をのせる。

もずくの卵焼き

材料2人分：もずく40g、万能ねぎ2本(100g)、しょうが1片(10g)、卵3個(180g)
サラダ油少々、④だし汁大さじ2&みりん小さじ1

- ① もずくはよく水で洗って水けをきる。万能ねぎは小口切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①と④を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 玉子焼き器にサラダ油を薄くひき中火で熱し、油がゆらゆらと模様を描いてきたら弱火に落とし、②の1/3量を流し入ゆる。
- ④ 卵が半熟状になったら、奥から手前に向けて巻いていき、空いた部分にサラダ油を

薄くひき、巻いた卵を奥側に滑らせて、あと2回同作業に巻く。

⑤ 粗熱を取って切り分けて器に盛る。

かぶと花ぶのお吸い物

材料2人分：かぶ1個(20g)、花ぶ(草丈大)5g、だし汁360ml、ゆずの皮少々、④塩少々&酒大さじ1&

- ① かぶは葉を根元2cm残して切り、皮をむいて6等分に薄口しょうゆ小さじ1切る。
- ② 花ぶは水に浸してもどし、軽く水けを絞る。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れて火にかけて、かぶがやわらかくたぷたら②と④を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、糸田切りにしたゆずの皮を少々かぶる。

菜飯

材料2人分：かぶの葉40g、塩少々、白ごま大さじ1/2、ご飯220g

- ① かぶの葉はよく洗って小口切りにし、塩もみをする。
- ② あたたかいご飯に水けをよく絞った①、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

中に「服部です」と、おたやがな声をお電話をいただくことができました。その声で、あのお顔が思い浮かぶのですから、さりがです。事務所女性陣の共通の思い出です(笑)
さてこなたはミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していただきたいと思っております。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです(笑)
ひとことご感想などを添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。
みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆
※ご連絡いただいた個人情報(ミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献：新食育入門



公式HP兼オンラインショップ



Instagram



楽天市場店

器 器 宮崎製作所

住所：959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773

FAX: 0256-64-5728

Mail: info@miyazaki-ss.co.jp

