



# 南極料理人 西村淳さんに学ぶ

## 食べるエコ



### カンタン・ムダなし! 西村さんのエコレシピ



#### 玉ネギみそ

玉ネギ1個を薄切りにし、みそを大さじ1杯入れて混ぜてから、しばし置くトトロ口になります。田舎・薬味などいろいろある用途あり。キャンプに持っていき、お湯&だしを注ぐだけでみそ汁が瞬時にできます。



#### 稲荷そば

味付け稲荷に、めんつゆとネギをあえ、たそを入れるだけで美味保証のそばが出現。中に千切りキャベツ・ゆでモヤシ・ホウレン草ひたしなどを入れても味付け不要の「和風サラダ」ができます。



#### おからサラダ

いつもあえ物にしかないおからも、一度温めてからオイルをカラカラと落とし、塩もみして水で洗った玉ネギ&キュウリハムなどを入れて、マヨネーズをあえるとさっぱりした「なんちゃってポテトサラダ」が出現。



#### 魚サンド

焼き魚が余ったら、パンに挟み、みじん切りにしたトマト・玉ネギ・キュウリ・レモンなどをフレッシュドレッシングであえ、ソースにするとかやかなかサンドイッチができます。



#### キュウリも冷凍にできるのです。

冷凍したキュウリをそのまま薄切りにして、ワカメ・マヨネーズなどを添えれば、冷たいサラダが完成。



#### 冷凍ミルク

賞味期限が近づいてきたミルクを、一度加熱して冷凍すると、コーヒーに入れても、アイスマルクに入れてもいつも冷たいです。重宝します。

映画やエッセーで一躍有名になった「南極料理人」西村淳さん。

過酷な自然環境と向き合う中で生まれたおいしいアイデアの数々には、「食べる」と「地球環境を守ること」が共存していくためのヒントが詰まっています。食の宝庫・北海道だからこそ考えたい・実践したい「食べるエコ」について、西村さんに話を伺いました。

地元のものを  
食べるだけでエコになる。  
北海道の食材で  
「食べるエコ」  
始めよう!



南極で作った。食べた。考えた。海上保安官時代、第30次、第38次南極地域観測隊に食糧調理担当隊員として参加しました。南極という特殊な環境の中でも、第38次で暮らし始めたドーム基地は標高3800m、年平均気温マイナス57℃、最低気温はマイナス80℃にも及ぶ過酷な場所。そこで働く9人の隊員の栄養と食べる楽しみを満了するために、さまざまな工夫を凝らしてきました。日本から持参する1年分の食糧は保存が難しく、冷凍食品や乾物、缶詰ばかりですが、新鮮な野菜の彩りが少ないのは寂しいもの。そこで種と肥料を持参し、モヤシやカイロを基地内で水耕栽培

培っていました。また、気圧が低く低温ゆえにウイルスも存在しない気候特性を利用して、食糧を真空パックにする方法なども考案。特殊な環境だからこそ、食を楽しむためのアイデアが生まれました。その一方で、人間が生きていくのが地球環境に負荷をかけている事実を思い知らされたことも。第30次隊の時、断崖に昭和基地の浜辺でゴミを燃やしたため、煙に含まれる不純物が上空で凍ってしまっていました。そのため、その日の大気観測作業は中止。人間の営みと地球環境との共存について考えさせられる機会も少なくありませんでした。

身の丈に合ったごはんを、食べるエコ。私は現在札幌で生活していますが札幌はかつての江戸とほぼ同じ人口規模なんです。実は江戸は理想的なエコ社会でした。人の排泄物を肥料にして畑にまき、生活排水で作物を育て、それで衣食住を賄い、再び畑に還元するというサイクルシステムが確立していたのです。今は水洗トイレだし、生活排水も再利用せず流してしまったり、食糧はもろもろの飲用水までお金を出して買うのが当たり前になっています。北海道は食糧自給率200%以上、豊かな森林と降雪もあって水にも恵まれています。チリ産の鮭やフランス産のミニルウオスターを

買った方がいいと思いますが、北海道の食材を食べるだけで遠方からの輸送に使われるエネルギーやCO2の排出量を減らせるし、何よりも新鮮でおいしんです。生産者・流通消費者が一体となり、地産地消の意識を高め、北海道ブランドの価値を高くしていきたいです。最近のスーパーはパック売りで買えるものが、1個単位で買える市場方式をぜひ復活させてほしい。その日食べる分だけ買えば余らせて「コスパ」も悪いし、冷蔵庫に保管する必要もない。手が届く地域で作られたものを、必要な分だけ調理して食べる。そんな、身の丈に合ったごはんを、ぜひエコを実践してほしいと思います。

#### 西村 淳(にしむらじゅん)さん

1952年留萌市生まれ。高校卒業後、海上保安官として第30次、第38次南極地域観測隊ドーム基地越冬隊に参加。食糧調理担当隊員として隊員たちの胃袋を満たしてきた。2009年に退職し、現在は講演会や料理講習会、テレビ番組などで活躍中。著書に「南極料理人」「身の丈で生きる延びろー知恵と工夫で大災害に勝つー」「南極料理人の悪ガキ読本 北海道版」(プレジデント)など。

### 北海道エコ・アクション 食べるエコ! キャンペーン

### 旬の道産食材を使ったエコレシピ大募集!

北海道エコ・アクションの推進する「食べるエコ! キャンペーン」では、北海道の旬の食材を使ったおいしい簡単エコレシピを募集しています。6~8月は「夏のエコレシピ」。夏の食材(サヤインゲン、玉ネギ、白菜、キャベツ、レタス、カリフラワー、ブロッコリー、カレイ)を一つ以上使ったレシピを、「食べるエコ! キャンペーン」特設サイトの専用フォームより投稿してください。優秀レシピを抽出し、ホクレン賞としてプレゼントを進呈します!

●「夏のエコレシピ」応募締切/2011年8月31日(水)23:59まで  
※厳正な審査の上、入賞者を決定いたします。なお、入賞レシピは9月下旬に当ホームページにて発表予定。入賞された方にはメールにて入賞のご連絡の上、賞品を発送させていただきます。

詳しくは「食べるエコ! キャンペーン」ホームページへ  
<http://eco.hokkaido-np.co.jp/eat/>

ホクレン賞 「頑張れファイターズ!!  
無洗米ななつぼし5kg」をプレゼント!

私たちが北海道エコ・アクションを応援します! 【OFFICIAL PARTNER】 北海道エコ・アクション 今できること、「考える」から「行動する」へ! 詳細はホームページへ <http://eco.hokkaido-np.co.jp> 北海道エコ・アクション 検索

### わたしたちのふるさと北海道の キレイな水をみんなで守ろう!

頑張れファイターズ!!  
無洗米ななつぼし 5kg

ファイターズの選手が実際に使用した破損バットを再利用!  
北海道日本ハムファイターズ選手「サイン入り」  
「エコ箸」プレゼントキャンペーン!

●応募方法: 対象商品にプリント、または貼られている応募券(5kgは2枚)または「2kgは5枚」を集めて、「専用応募はがき」または「郵便はがき」にしっかりと貼り、郵便番号、住所、氏名(必ずふりがなを明記)年齢、性別、電話番号をご記入の上、ご応募ください。

●応募先: 〒060-0062 札幌市中央区南2条西7丁目5-6 札幌南二条郵便局  
ホクレンファイターズ キープ! クリーンウォーター  
エコプロジェクト「エコ箸」プレゼントキャンペーン 事務局

●対象商品: 頑張れファイターズ!! 無洗米ななつぼし 5kg  
頑張れファイターズ!! 無洗米ななつぼし 2kg

●賞品: 北海道日本ハムファイターズ選手のサイン入り「エコ箸」  
毎月抽選で10名様

●抽選: 厳正なる抽選のうえ、当選者を決定します。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

エコ箸の  
選考  
詳しくはパソコン  
ホクレン エコプロジェクト 検索! ファイターズ選手の  
メッセージも配信!

### 旭川市の忠別川に 150名が集結!

7月8日、キープ! クリーン  
ウォーターエコプロジェクト  
河川清掃活動の第2回目目  
行われました。今回は旭川  
市街を流れる  
忠別川で実施。  
集合場所の神  
楽岡公園には  
事前抽選で  
選ばれたご家  
族の皆さんや  
地元の少年野球チーム、そ  
して関係者を含め総勢15  
0名が集結しました。前回  
に引き続き、ゲストであるガ  
ンちゃん、B☆Bも  
掛け声を合図に活動はス  
タート。神楽岡公園駐車場  
から水点検まで歩き、清  
掃を行いました。花火の燃  
えカスやパーベキュー後のゴ  
ミ、空き  
缶など、  
残されて  
いる多くの  
ゴミに驚きながらも、参加  
者の皆さんの一丸となった清  
掃のおかげで河川敷はみるみ  
るキレイになりました。

### ガンちゃん、B☆Bも 清掃活動に参加!

今回も、ガンちゃんとファイ  
ターズのマスコット「B☆B」  
が清掃活動に参加してくれ  
ました。ガンちゃんの楽しい  
お話や、B☆Bと励まし合い  
ながらの清掃活動は、参加  
者の皆さんに元気をあたえました。

与えてくれました。最後に参加者みんなを集めた、たくさんの方のゴミと一緒に記念撮影をして清掃活動は無事終了! ご参加、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。当プロジェクトはこれからも北海道のキレイな水を守るため、様々な活動を行っています。今後も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

### ホクレン × FIGHTERS ECO PROJECT

### キープ! クリーンウォーター エコプロジェクト

みなさんと共に守りたい。  
ふるさと北海道の  
美しい自然とキレイな水。

ホクレンと北海道日本ハムファイターズは、北海道の「美しい自然」と「キレイな水」を守る環境活動に共同で取り組んでいます。「頑張れファイターズ!! 無洗米ななつぼし」の売上の一部(1kgあたり1円)を活動費用として積み立て、北海道内の河川・海の清掃を実施しています。

### エコプロジェクト 河川清掃活動報告 第2弾

©Hokkaido Nippon-Ham Fighters