食のひみつ!! 新聞

阿部 希乃花

チャーハン 炒飯のルーツをてってい解剖!!

私は炒飯がとても好きです。今回の新聞で大好きな炒飯についてよく知りたいと思ったのでこのテーマをえらびました。

炒飯は中国で誕生した

炒飯は中国で誕生しました。その始まりは、七世紀の初め隋の時代「楊素」という宰相が卵とご飯を一緒に炒めた「砕金飯」へシュイジンファン―」をこのんだのが始まりです。

中国の南部は、気候が暖かく雨が多く、稲作がさかんです。また、海が近く新鮮な魚が取れ、この地域の料理を「広東料理」といいます。広東料理には、さっぱりした味の料理が多く代表的な料理には、豚肉のチャーシューや酢豚、牛肉のオイスターソース炒め、魚の蒸し物があります。よく炒飯も作られています。

中国では、余ったご飯を利用して、様々な料理を作る習慣があります。あまったご飯に少量の肉や野菜、卵をいれて炒めることでごちそうあがるので、植栽節約、有効活用を目的として作られました。

炒飯はいつ日本に来たの?

一般的に二十世紀初頭に中国料理とともに日本で紹介されたことが始まりです。関東大震災へ一九二三年の際に中国人が日本に移住しそこと考えられています。

今話題のプラントベースとは?

プラントベースとは、動物由来の原材料を使用せず、植物由来の原材料で作られた食品や、植物由来の食品を積極的に取り入れる食べ方のことです。肉や卵、ミルク、チーズ、バターなどの代わりとなる加工食品が、大豆や小麦などから作られています。

なぜ注目されているのプラントベースとは?

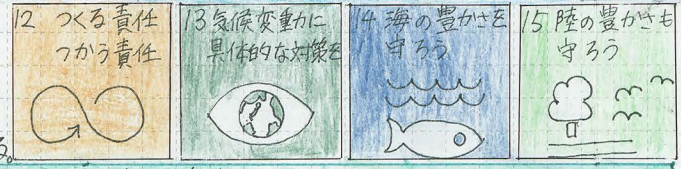
プラントベースが注目されている理由は、健康への配りょもありますが、大豆を育てる際に排出される二酸化炭素や使用する水の量が食肉よりも少ないとされています。環境への負荷が畜産よりも少ないことから、プラントベースの実践は地球温暖化や森林破壊の防止となると考えられています。

炒飯は食品ロスをへらせる?

食品ロスとは、まだ食べられる物を捨ててしまうことです。日本では食品ロスが、四百二十四万トンも起きています。世界では、十三億トンにもなっています。食品ロスが増えてしまうと、余分な二酸化炭素を発生させ、地球温暖化を引き起こす原因の一つになってしまっています。

炒飯は、食品ロスをへらすことにつながっていると思います。理由は、炒飯はいろいろな具材をお米と炒めて作ることができるので、冷蔵庫にある残り物や少しだけ余っている食材で作ることができます。このことから食品ロスの取り組みになると考えます。

食品ロスをへらすことは、SDGs達成につながる。



編集後記

今回炒飯の事を調べることで、二つ学んだことがあります。一つ目は、炒飯に余り物を入れて作ることで、食品ロスをへらすことができることです。そして、食品ロスの軽減は、地球環境を守ることにつながるとわかりました。

二つ目は、炒飯がだれでも簡単に作れることです。今回自分でも炒飯を、おいしく簡単に作ることができました。炒飯は好きな具材とご飯を炒めて作れるので、冷蔵庫にある物で、色々なアレンジが出来るのでいいなと思いました。

今回、大好きな炒飯をテーマに新聞を作ってみて、炒飯は世界を救えるのだと思いました。

絹あげチャーハン

～動物性たんぱく質を使わないプラントベースチャーハン～

＜材料＞2人分

- 絹あげ 1枚 5mm角
- ご飯茶碗2膳
- 玉ねぎ 1/2 } みじん切り
- にんじん 1本 } みじん切り
- ねぎ 1本 } みじん切り
- おろしにんにく 小さじ2
- おろし生姜 小さじ2
- 塩 小さじ2
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1/2
- しょう油 小さじ3
- さとう 小さじ2

＜作り方＞

① 材料を切っておく。
② フライパンにごま油をひき玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める。
③ 玉ねぎがしんなりしたら、中火にしにんにく、生姜、白ねぎを炒める。
④ 具をよけてフライパンの横にしょう油小さじ2を入れ、絹あげとさとうを入れ少しカリッとするまで焼く。
⑤ ねぎの青い部分とご飯を加えて炒める。
⑥ さいごに塩、こしょう、しょう油で味をととのえたらできあがり。