



もったいない野菜を  
おいしく食べよう！

## フードロスへの取り組み

～野菜のムダをなくそう企画が第11回目を迎えます！～

ChefooDo では、食育の一環として「フードロス」への取り組みを行っています。その主な取り組みとして、昨年一月より築地キッチンスタジオにて【野菜のムダをなくそう企画】と題した食事を開催しています。このイベントでは、『もったいない野菜』未利用野菜』を使用したお料理を参加者のみなさまにお召し上がりいただき、「フードロス」というテーマについてみなで考えることを目的としています。



▲傷のついたトマトもおいしく食べられます。

「フードロス」という言葉だけでは、食育の一環として「フードロス」への取り組みを行っている。その主な取り組みとして、昨年一月より築地キッチンスタジオにて【野菜のムダをなくそう企画】と題した食事を開催しています。このイベントでは、『もったいない野菜』未利用野菜』を使用したお料理を参加者のみなさまにお召し上がりいただき、「フードロス」というテーマについてみなで考えることを目的としています。



▲曲がったきゅうりも料理すれば形の違いは関係ありません。

フードロスの善悪を問うのではなく、このテーマに対してひとりひとりがどう向き合うのかをみなさまと考えていきたいと思っています。ご興味のある方も、そうでない方も気軽に参加いただくことで、この活動が大きく広がっていくことを願っています。

## 築地キッチンスタジオ information



西邸マユミさんの料理が築地で食べられる！第二弾！

元マドンナのパーソナルシェフ



今年の六月に開催し満員御礼の中終了した、『野菜のムダをなくそう企画 Vol.10』『フードロス×マクロビ』にてご登壇いただいた西邸マユミさんが再び築地キッチンスタジオにて腕を振るってくださいます。今回も、『フードロス×マクロビ』というテーマで、『もったいない野菜(未利用野菜)』を使ったお料理に挑戦。さらに、今回は開催時期がハロウィーンに近いこともあり、マクロビで楽しむハロウィーン料理も作っていた予定です。(※メニューは仕入れの都合により変更となる可能性がございます。このイベントでしか食べることのできないお料理をみんなで楽しみませんか？



◀前回使用した未利用野菜

したが、キャンセル待ちが出るほどで西邸さんの人気ぶりがうかがえました。日常的にマクロビを実践されている方から、マクロビ初心者という方まで幅広い方々にご参加いただき、すべての方にお楽しみいただける内容で、盛り上げてくださるところに、西邸さんの人気の秘密があるようです。お料理にはもちろん未利用野菜を使用。一見すると捨てられているように見える野菜もまだまだ美味しく食べることができます。

第十二号 編集・発行

一般社団法人 ChefooDo 〒104-0045 東京都中央区築地三十三-15 丸促築地ビル七階



▶前回の料理。プレスサラダやヴィーガンソーセージなど絶品でした。

提供したお料理のレシピは、当日お持ち帰りいただけるので、ぜひご自宅でも挑戦していただけると嬉しいです。また、お料理を食べながら「マクロビとは何か？」がわかるミニ講座も開催致しました。(ミニといいつつたっぷり一時間！)初心者の方も、マクロビの考え方を知っていただけたのではないのでしょうか。



ミニ講座のあとは、質問コーナーも開催。

▶前回のミニ講座。

みなさん熱心にメモを取りながら時間が足りなくなるほどご質問をいただきました。マクロビについての質問からマドンナのパーソナルシェフをされていたときの裏話までここでしか聞けない貴重なお話に盛り上がり、会場が熱気に包まれました。この大人気の質問コーナーは今後も設けておりますので、西邸さんに直接聞いてみたいことがある方は

はこの機会にぜひお越しください！

※詳細

日時：二〇一九年十月二十九日(火) 一九時～二十時  
場所：築地キッチンスタジオ  
参加費：六千円(税抜)

お申し込み方法：

Kitchen@chefoo.jp まで、お名前、参加人数を明記のうえご連絡ください。

講師：西邸マユミ

【プロフィール】

一九八二年に単身渡米、マクロビオティックの世界的権威である久司道夫氏に師事。二〇〇一年より通算十年間にわたり歌手マドンナ一家のパーソナル・シェフをつとめ、ワールドツアーにも参加。その他にもブラッド・ピット、ミランダ・カー、ステイニング、ガイ・リッチー、ゴア元副大統領など多くのセレブリティに食事を提供してきた。現在は国内外で精力的に活動中。

ようやく十一回目の開催を迎える今回は、「フードロス×マクロビ」をテーマにマクロビオティックヘルスコーチの西邸マユミさんにもったいない野菜をおいしいお料理に変身させていただきます。(詳しくは四頁を御覧ください。)

## ChefooDo に新メンバーが加入しました！



西澤 敬介

割烹 魚仁 / Restaurant noni

オーナーシェフ

長岡ガストロノミー研究会代表

活動への意気込み

料理ヲタクでサッカーマニア。

六月に新潟にて開催した Pass the smile project で「協力いただいた」縁をきっかけに、新潟県長岡市の西澤シェフが ChefooDo のメンバーに加入致しました。地方で活躍するシェフが加入したことで、ChefooDo の活動もより一層広がっていきます。少しずつ大きくなっていく ChefooDo の今後の活動にご期待ください！

今年六月、私の地元新潟県長岡市で開催された「Pass the smile project」への協力のお話しをいただきました。そうそうたるシェフと共に仕事が出来、さらに元サッカー日本代表の中澤氏とも仕事ができる夢のような話が突如目の前に。高ぶる気持ちを抑え、落ち着いた表情でお受けしました。一流が一流である所以を肌で感じ、主催者である ChefooDo のコンセプトや方向性を知る有意義な時間となりました。そして、何より料理への探求心と情熱がより高まりました。私は、明治十年創業の割烹魚仁六代目であり、仏料理店 Restaurant noni のシェフを務めております。伝統を継承しつつ新たな挑戦をし、地元の食材、生産者さんと向き合い、お客様へ本物の「美味しい」をお届けするのが私の使命。メンバーの皆様から多くを学び、お客様



▶ 加入のきっかけとなった Pass the smile project

でも大変に活躍いただいた西澤シェフが加わったことで、ChefooDo の活動の幅も広がって参ります。そして、来月にはさっそく「一流店が作る家庭の定番レシピ」コーナー (ChefooDo のHP内) にて西澤シェフのレシピが登場します！お楽しみにお待ちください！



## ChefooDo 女子部メンバーへ相談したいことを募集します！

九月二日に ChefooDo 副会長 日高シェフがオーナーシェフであるリストランテ アクアパツツアにて、女子部のミーティングを行いました。女子部の今後の活動について、メンバーで意見を出し合い、女性ならではの視点からみなさまのお役に少しでも立てるような活動を行っていく予定です。その一環として、ChefooDo 女子部のホームページにてみなさまからの日々のお悩みに女子部メンバーがお答えする「お悩み相談掲示板」を開設する運びとなりました。例えば、このようなお悩みにお答えします！

- ・料理での悩み (お菓子を上手に作るコツは?)
- ・子育ての悩み (子供の好き嫌いが多くて...) )
- ・日々の家庭での献立の悩み (毎日の献立がマンネリ化、レパートリーを増やすには?)



▲女子部ミーティングの様子

など、みなさんが日々困っていることに、女子部のメンバーがお手伝いさせていただきます。(※お答えできない質問もごさいいます。あらかじめご了承ください。) 教えてもらいたいメンバーをご指名いただくことも可能です。ちよつとした質問や疑問でもかまいません。みなさまが日々、悩んでいること、誰に相談したらいいのかわからないことなどお気軽にお問合せください。子育て経験の豊富なメンバーもいますので、子育てで困っている方などもぜひご活用いただき、少しでも日々の生活が楽しくなるようなコミュニケーションを作りたと思っています。



みなさまからの投稿をお待ちしております！



▲女子部Instagramはこちら。



▲お問合せフォームはこちら。

お悩みの投稿は、女子部ホームページのお問合せフォームまたはインスタグラムのダイレクトメールから受け付けております。(ご投稿いただいたから、回答するまでにお時間を頂戴する場合がございます。ご了承ください。)

## TEAM☆ChefooDo 「子供のための料理」



②小さい子供がいると、子供も食べられるような食材で料理をしながらはいけないので、特に野菜はお味噌汁に入れて補うようにしています。仕事をしているので、帰ってきてできるだけすぐにご飯を食べるように、夜ご飯は前日の夜か当日の朝に軽く仕込んでいます。

前号に引き続き「子供のための料理」特集です。皆様もご参考にしてみてはいかがでしょうか？

@ayako\_io

①一歳と五歳の子供に、見た目でも嬉しくなるようなご飯を作りました。野菜は生で食べるのが厳しいため、いつもお味噌汁に入れて補っています。色鮮やかに食材を取り入れました。



②お弁当は食べ手の顔が見えないので、『負』の要素は絶対に入れないよう、また流行りに流されず、家族が願う『いつもの飾らない母の味』を詰めています。食べ手に寄り添う事をモットーに、作り置きはせず、家族の笑顔を想像しながら作っています。

@yunikomaman

①夏休みの塾弁当です。長時間の講習だったので子どものテンションが上がるよう好きなものを詰めました。鶏の照り焼き、五目きんぴら、クルクルチーズハムカツ、豆苗ともやしのナムル、紅しょうがと青ネギ入り玉子焼き、ピーマンの佃煮

@Instagram アカウント名

①写真の料理について

②料理をする上で心がけていること

## ～花と緑に溢れた食と健幸のまち、指宿 (いぶすき) の魅力体験～

### に TEAM☆ChefooDo メンバーが参加しました！



港区赤坂にある editor's fav 「るるぶ きゅーちん AKASAKA」にて開催された鹿児島県指宿市の特産品を使用した「るるぶキッチン×鹿児島県指宿市」特集フェアに TEAM☆ChefooDo のメンバーが参加しました。指宿市の特産品であるオクラや鰹節などを使用したメニューが提供されました。メニューは、かつおのたたき、かじりしま黒豚、オクラ、すり身、紅さつま



指宿鰹節が主役の冷ややっこ、指宿鰹節が主役のおにぎり。今回参加した TEAM☆ChefooDo の高橋 晴 香 さん (@haruka\_takahashi0127) も感想をさつそくインスタグラムに投稿。どれも美味しく、特に砂むし温泉をイメージして作ったスイートポテトが砂むし温泉の砂にそっくりでインパクトあった！(IGより抜粋)