



金丸弘美 著

『地域ブランドを引き出す力』

—トータルマネジメントが田舎を変える！—

四六判並製
208ページ
定価1,470円 (税込)
合同出版

食育基本法制定から6年。私たちの食に関する意識はどう変化したのであろうか？

「食からの地域再生」などの地域活動のコーディネートを長年指導している著者・金丸弘美さんの提案がとてもいい。第1章では「ドキュメンタリー映画『未来の食卓』（フランス、2008年）」を紹介。村の子どもたちの健康と将来を考え学校給食をオーガニックにするというものだ。ここでは「農業の使用量はアメリカが世界1位。2位はフランスだったが、昨年、日本がフランスを抜いて2位になった。（中略）アメリカでは1日にガンで1,500人が死亡、そのうち70パーセントが環境要因による。3割が環境汚染、4割が食物からの被害」とある。映画の中では次世代の子どもの寿命が親よりも短

くなると警告しているから、事は深刻である。

そこで、金丸さんは全国で関わった事例や、世界で出会った食の未来を丁寧に紹介。この本の魅力は何といっても「地域ブランドを引き出す力」。単なるアイデアではなく採算がとれるという提案だ。それは、「第6次産業」で農産物・魚介類などに付加価値をつけることである。

私は15年前に東京の子どもたちと米作りの授業をやり、ヨーロッパでは農業と環境保全を国で取り入れていることを思い出した。その間、日本全国で第6次産業が次々に実践されているの感慨深く読んだ。一般読者の私が面白かったこの本、職業として栄養士の皆さんが面白くないわけがない。
(善元幸夫)

読む

〈プレゼントコーナー〉毎月、10名様に当たる！

読者アンケート（98ページ）ご回答の方へ、「読む」掲載書籍や、オリジナルタログッズが当たります。どしどしご応募ください。

村上祥子 著

『新 冷凍保存のコツ & おかずレシピ』

B5変型判
160ページ
定価1,260円 (税込)
成美堂出版

健康のためにも家計のためにも、食事はなるべく自炊で…とは思うものの、朝がものすごく苦手な私にとって、早起きをしてお弁当を作るのは至難の業。毎朝、慌てて買い置きのパンか冷凍おにぎりに、チンした温野菜、ゆで卵などを準備し、何とも寂しいランチタイムに…。そんな中、すごいレシピを発見しました。それが本書に載っているその名も「フローズン弁当」。弁当箱の半分にご飯を詰め、もう半分チキンの香り揚げ、エビのソテー、ほうれん草のおひたし、フルーツ、たくあんなどを詰めて冷凍…“朝は、フリーザーからカバンを経由してオフィスへ。弁当の直行便。”とあります。自然解凍がおいしい！というこのお弁当、色も鮮やかで凍っていてもおいしそう。このほか、Part

3の【冷凍しておくとおかず&詰めるだけのお弁当おかず】は、自然解凍でおいしいおかずレシピがたくさんあり、重宝しそうです。

もちろんお弁当だけではありません。Part 1【家に帰ってスピードごはん】では、冷凍食材やおかずで簡単にできるスピードレシピが、Part 2【冷凍保存・解凍の基本テク&レシピ】では、素材別に冷凍保存の細かいプロセスと、解凍法や調理法が載っており、すぐに役立つ内容です。村上氏が人生のつれづれに書きためた、200枚とびの「フリージングノート」が20冊。その中から厳選して、“ベスト オブ 冷凍保存”としてまとめたという本書。ぜひご覧ください。

(編集部・奥山芽衣)

