

料理を通して持続可能な未来を考えよう!

SDGs

# クッキング

3

多様性を学ぼう!

バリアフリーレシピ®



今泉マユ子 著



料理を通して多様性を学ぼう!...03

イスラム教徒の食べものを知ろう!

ハラルレシピ...05

- ① 大豆のお肉のオムライス...06
- ② 鶏そぼろサラダどん...10
- ③ 厚揚げ入りパッタイ風焼きうどん...12
- ④ 大豆とツナのナゲット風...14
- ⑤ バナナパンプディング...16

どんなものを選べばいいの?  
ハラルレシピに使える食材...18

特定原材料7品目を使わない!

アレルゲンフリー  
レシピ...21

- ① 炊飯器でカオマンガイ...22
- ② 雑穀米の豚しゅうまい...24
- ③ 豆乳のコーンポタージュ...26
- ④ 鮭とじゃがいもの青のり焼き...28
- ⑤ ミニスイートポテト...30

加工食品も食べられるものがふえてきた!  
アレルギー対応食品...32

つくる人の多様性にも注目!  
バリアフリーレシピ®...33

- ① かんたんチーズパン...34
- ② ツナの冷製スープ...36
- ③ ちぎりキャベツの無限サラダ...38
- ④ もやしのごまだれ豚しゃぶ...40
- ⑤ ツナコーンバターしょうゆパスタ...42

どうすれば作りやすい?  
バリアフリー調理を考えよう...44

料理のきほん...46

切り方やはかり方は  
ここを見て!

※レシピページの「使う道具」は、計量に使用するものはのぞき、調理で使うもののみ記しています。



# 料理を通して多様性を学ぼう!

食べることは生きる基本。でも文化や体質によっては食べられないものがあるよ。  
どうしたらみんなが楽しく食事ができるか、考えてみよう!

人間は  
1人1人  
ちがう

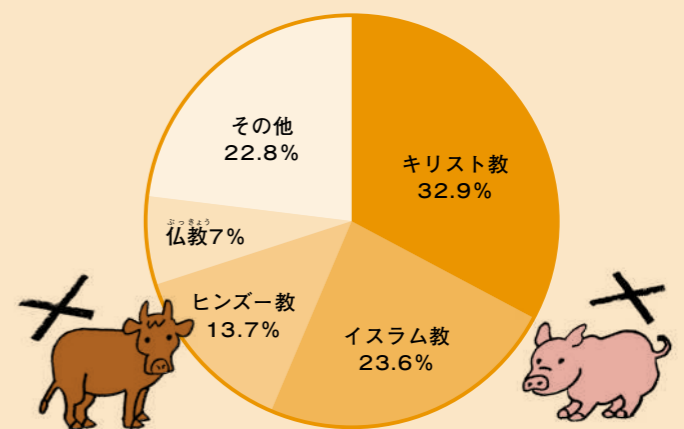
いろんな人が  
いることを  
知るのが大事!



地球にはいろいろな人がくらしている。そして、人種や民族、国籍、性別、障がいの有無、宗教、言葉など、1人1人ちがいがいをもっているよ。自分とちがう存在を理解するのは、実はすごく難しいことだけど、誤解や差別、偏見をなくすためには、よく知ることがとても大切なんだ。まずは身近な料理を通して多様性について考えてみよう。

## 宗教と食べもの

世界の宗教人口(割合)



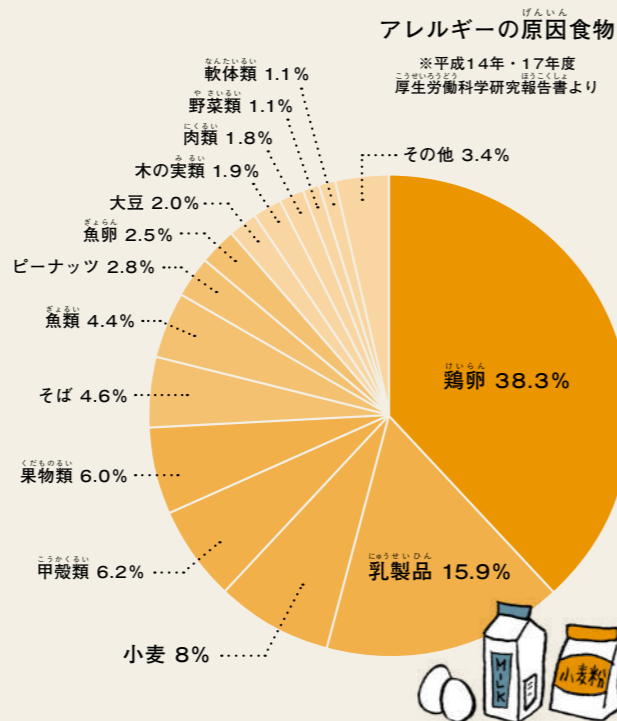
世界では多くの人がある宗教を信仰しているよ。そしてイスラム教徒は豚肉、ヒンズー教徒は牛肉を口にすることはできないなど、宗教や宗派によって食事に関する決まりがあるんだ。信仰をもつ人と食事をするときには、どんなものなら食べられるのか相手によく聞いて、使う食材をよく調べて準備しよう。また、食べられないものをムリにすすめたりしないでね。

※ブリタニカ国際年鑑2017より

## ..... 体質と食べもの .....

年々ふえている、食物アレルギーの患者数。食物アレルギーがあると、何か特定のものを食べたりさわったりしたときに、かゆみ・じんましん・せきなどの症状が出る場合がある。ひどいと命にかかわることもあるので料理をつくるときにはとくに注意しよう。原因になる食べものは、たまご、牛乳、小麦が多いけれど、アレルギーは1人1人ちがうから、その人に合わせた料理をつくるのが大切だよ。

加工食品はアレルギーの原因になる食材が入ってないかよく確認してね！



## ..... つくる人の多様性に注目 .....



何かしらの障がいがある人は13~14人にひとり  
(国民の7.6%)\*  
※令和2年版 障害者白書より

料理をするのがむずかしい人もいますよ

食べる側だけではなく、つくる側もさまざまな人がいる。日本で何かしらの障がいをもっている人は人口の7.6%という統計もあるよ。手が使えない、目が見えないなどの障がいがあると料理をするのはとても大変。こまっている人がいたら協力して、どうしたらつくりやすいか考えよう。また、いま健康でも、だれもが病気やケガでいつか障がいをもつかもかもしれないんだ。障がいがあってもくらしやすい生活ができる社会をめざそう。

イスラム教徒の食べものを知ろう！

# ハラールレシピ

世界人口の約4分の1がイスラム教徒とされているよ。  
イスラム教では食べていいもの(ハラール)と禁じられているものがあるので、それをよく理解して、イスラム教徒の人たちといっしょに食事を楽しもう！

大豆ミートでつくる!

# 大豆のお肉の オムライス



ESDGS のコツ!

ハラル食でいちばん気をつけたいのはお肉。どんなお肉を買えばいいのかまよったら植物性大豆ミートがおすすめ。

材料・2人分

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 大豆ミート(レトルトミンチタイプ) …50g | バター(乳化剤不使用) …10g   |
| たまねぎ…1/2こ              | サラダ油(乳化剤不使用) …小さじ1 |
| 冷凍ミックスベジタブル…50g        | パセリ…適量             |
| ごはん…茶わん2杯分             | 塩…少々               |
| ケチャップ(アルコール不使用) …大さじ3  | こしょう…少々            |
| たまご…4こ                 |                    |

使う道具

- ・包丁
- ・まな板
- ・フライパン
- ・木べら
- ・ボウル(中・小)
- ・菜ばし
- ・フライ返し
- ・スプーン

作り方



1 たまねぎは大きめのみじん切りにする。



2 パセリをみじん切りにする。



3 フライパンにバター、①のたまねぎを入れて火をつけ、木べらを使って中火で2分いためる。



4 ③に大豆ミート、凍ったままのミックスベジタブル、ごはんを加えて2分いため、火を止める。



5 ④にケチャップを入れて混ぜ、もういちど火をつけて中火で1分いため、火を止める。



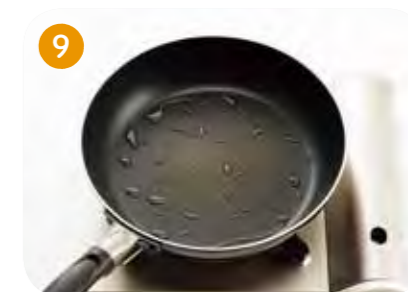
6 味見をして足りないようなら塩、こしょうで味をととのえる。



7 ⑥のごはんを器2つにそれぞれもりつける。使ったフライパンをきれいにあらう。



8 ボウルを2つ用意し、たまごを1人分(2こ)ずつわり入れ、菜ばししてほぐす。



9 フライパンに1人分(小さじ1/2)のサラダ油をしき、中火で30秒～1分くらい加熱する。



10 ⑨のフライパンに⑧のたまごを1人分広げて入れ、菜ばしで大きく混ぜながら20～30秒焼き、半熟になったら火を止める。



11 ⑦の器にもりつけたごはんの上に⑩のをのせる。同じようにもう1つつくる。



12 できあがったオムライスに②のパセリのみじん切りをちらす。

大豆ミートはお肉のような大豆食品だよ



ブロック状やミンチ状などいろいろあるよ