

ぜ～んぶ たべちゃうよ



ぜ～んぶ たべちゃうよ

わたしは、
やわた^し市のエコ活^{かつ}たいちょう“やわたまきちゃん”です
みんなが、くらしやすいまちになるよう
きょう
今日もがんばっています！





きょう ふゆやす
今日から冬休み。

れんちゃんは、お父さんとおばあちゃんのお家にむかっています。

どんなところかな？





おばあちゃん
きたよ～

「もうすぐおばあちゃんのお家だよ」

れんちゃんは、車のまどをあけて、
思いっきり外の空気をすいこみました。

「つめた～い。でも、山のにおいがしていい気持ち」
くねくねした山道をどんどんすすんでいくと、やがて
おばあちゃんのお家が見えてきました。
おばあちゃんが手をふっています。

「れんちゃん、よく来たね。しばらく見ないうちに
ずいぶんとおおきくなったわね。さあ、なかはい中に入って」

「お母さんが元気な赤ちゃんをつれてかえって
くるまで、おばあちゃんといっしょにすごそうね。
さみしくないかい？」

「おばあちゃん、さみしくなんかないよ。
赤ちゃんに会えるのがたのしみだよ。
お手つだい、たくさんするからね」

「まあ、それはうれしいわねえー」





つぎ ひ はや
次の日、早おきたれんちゃんは、おばあちゃんと野さい畑に行きました。

「おばあちゃん、これ何のお野さい？」

「よーく見たらわかるよ。ほら、白いお顔が少しのぞいているでしょ」
でも、れんちゃんはまだ何の野さいかわかりません。





「^は葉っぱをもって、
^{おも}思いっきりひっぱってごらん」

「はい。
う～ん、なかなかぬけないよー」

れんちゃんが^{ちから}力いっぱい^ひ引っぱっていると、
やがて^{すこ}少しずつ^{しろ}白い顔^{かお}が出てきました^で。

「あと、もうちょっと！
^{ちから}力^いを入れてひっぱってごらん」



“スッポン”

「あっ！ だいこんさんだ！」

あおあお 青々とした葉っぱの は 根元に、ねもと 土まみれのだいこんがすがたをあらわしました。
れんちゃんは、だいこんがそだっているのをはじめて^み見ました。


「おいしそうなだいこんだね」

「このだいこんさん、どうするの？」

「どうしようね。ばんごはん、おでんにしようかしらね」

「やった～！ おでん^{だい}大すき。たまごも^い入れてね。

おばあちゃん、たくさんお手つ^てだいするよ」



おばあちゃんは、^{つち}土まみれのだいこんと^は葉っぱをあらっています。

「おばあちゃん、その^は葉っぱどうしてあらっているの？
すてるんじゃないの？」

「まあ、もったいない。^は葉っぱは、いためると
とてもおいしいのよ。

それに、“ほね”や“^は歯”をじょうぶにする
パワーがたくさん^{はい}入っているのよ。

あとでいっしょにおりようりしようね」

だいこんの
^は葉には、
たくさんの
カルシウムが
ふくまれて
いるんだよ



“シュッ、シュッ”

おばあちゃんは、だいこんの皮をすばやくむきはじめました。

「れんちゃん、
かわ
皮をむいただいこんを
ほうちょうで切^きってくれるかしら。
て
手を切らないようにゆっくりで
いいからね」

「は〜い！」





つぎに、おばあちゃんは、
お米^{こめ}をあらいはじめて、
白^{しろ}くにごったしる^{たいせつ}を大切に
おなべ^いに入れました。

「おばあちゃん、その白^{しろ}いしるは
何^{なに}につかうの？」



「これはね、お米^{こめ}の“とぎじる”
っていうのよ。だいこんを
とぎじるでいちどゆでてから
おりょうりにつかうと、
ほくほくしておいしくなるのよ」

「へ～え、おばあちゃんは何^{なん}でも
知^しってるんだね」

やがて、やわらかくなっただいこんをおでんのなべに^い入れました。
ちくわ、こんにゃく、たまご、きんちゃく、たこも^{はい}入っています。
れんちゃん^{だい}の大すきなもののばかりです。

^{こめ}お米のとぎじるは、
えいようがほうふなことと、
^{しょく}食ざいをやわらかくする
はたらきがあるんだよ



「おばあちゃん、さっきむいただきこんさんの皮は
ごみばこにすてるね」

「まあ、もったいない！ すてないで。
これもおいしいおかずになるのよ」

と言って、おばあちゃんは皮を細長く
切りはじめました。

「こうやっていためて、おさとうとおしょうゆで
きんぴらにすると、とてもおいしいのよ」

「へえーそうなんだね」

「それじゃ、れんちゃん、おさとうと
おしょうゆをもう少し入れてくれるかしら」

「はい。このくらい？」

おしょうゆを入れると“ジュー”と音がして、

こうばしいいいにおいが
台どころ中に広がりました。

おいしそうな
“だいこんの皮のきんぴら”
のできあがりです。

だいこんの皮は、
食もつせんいがほうふで、
おなかの中をきれいに
してくれるんだよ



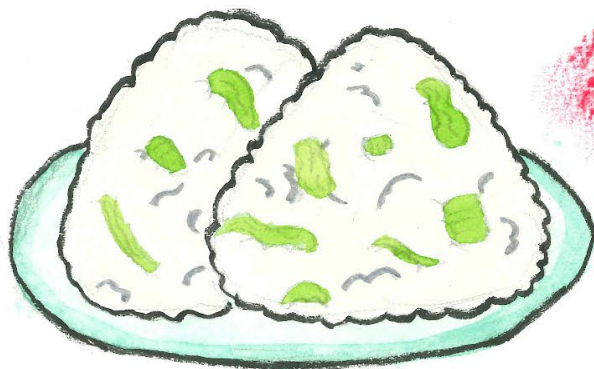
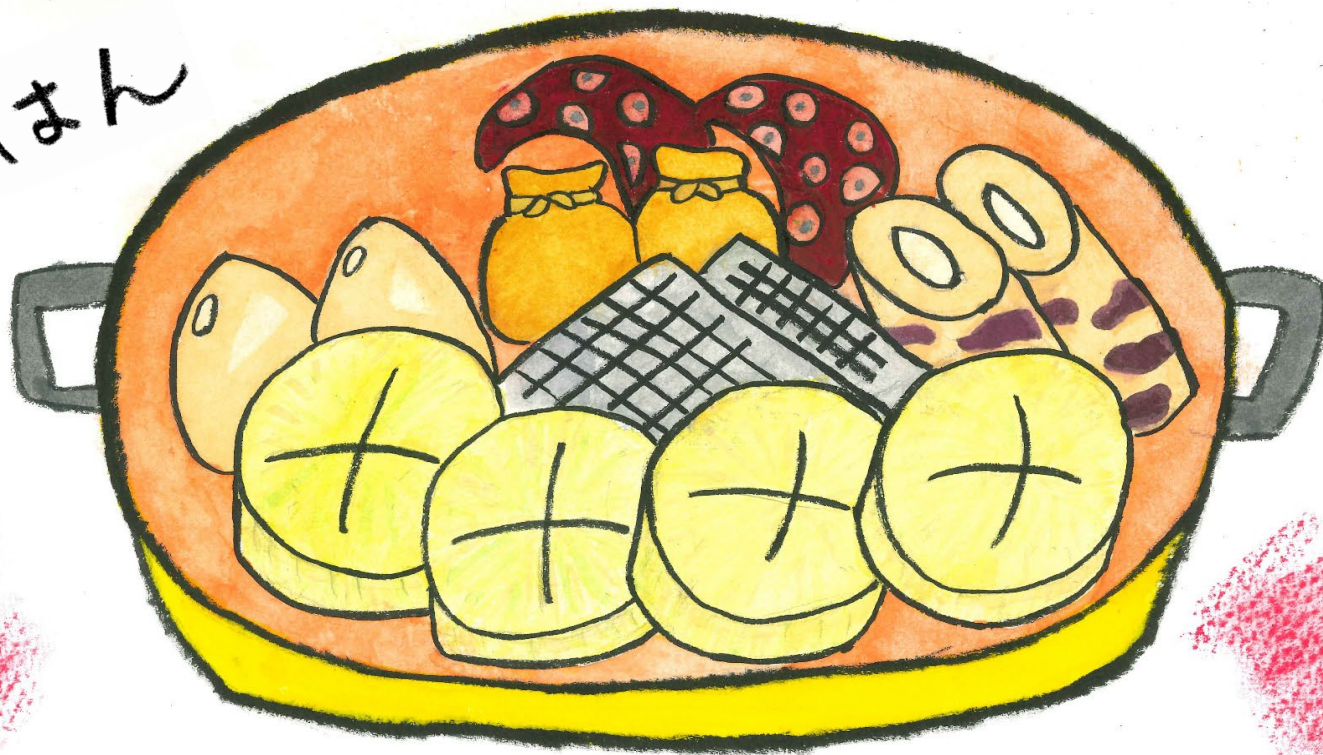
「さあ、いよいよだいこんの葉^はっぱを
りょうりするよ！」

と、おばあちゃんは、
葉^はっぱをゆではじめました。

「ゆでた葉^はっぱはね、きざんでいためて、
あじつけしたら、おいしいふりかけに
なるのよ」



ばんごはん



できあがり

れんちゃんは、1本のだいこんをすてるところなく、
ゴミも出さずに、おいしいりょうりができることに、とてもおどろきました。

「おばあちゃんって、すごい。まほうつかいみたい！」





「工夫^{くふう}をすれば食べ^たられるものなのに、すてると
ゴミを増^ふやすだけじゃなく、体^{からだ}をしょうぶにする
パワーも、すてちゃうことになるんだよ。
それに、ゴミになった食べ^たものをもやすために、
きれいな空気^{くうき}をよごしてしまうから、
畑^{はたけ}の野^やさいや山^{やま}のどうぶつたちにとっても、
よくないのよ」

「おばあちゃん、だいこんさん

“ぜ～んぶ たべちゃうよ”

これからは食べ^たものを大切^{たいせつ}にするね」

た
食べ^たものを大切^{たいせつ}にすることは、
ち
地きゅうにやさしくすること、
すなわちエコな活^{かつ}どうだよね



なんにち^{なんにち}、あか^{あか}う^うが生まれました。きょう^{きょう}は、むかえ^{きとう}に来たお父さんとお家^{うち}にかえる日^ひです。

「れんちゃん、き^きをつけておかえり」

「おばあちゃん、また、おいしいだいこん
りょうりをしようね」

「れんちゃんのために、だいこん1本^{ほん}
はたけ^{はたけ}にのこしておくからね」



はる
やがて、春がきました。

れんちゃんは、家ぞくみんなでおばあちゃんの
うち
お家にむかっています。



「こんにちは～。

あのときのだいこんさん、^{げんき}元気になっているかな。

^み見に行きたいなあー」

「それじゃ、みんなで畑^{はたけ}に見^みに行こうか」





れんちゃんは、だいこん畑に白い花がさいているのを見つけました。

「これが、食べないでのかしておいた、れんちゃんのだいこんだよ」

「これが、あのときのだいこんさん？」

「そうよ。この花は、やがてたくさんのたねをつくるのよ。

そのたねがはじけとんだら、また、おいしいだいこんがたくさんそだつのよ。

そのころにまた、あそびにおいでね」

「うん！」



れんちゃんは、おばあちゃんとすごした冬休みふゆやすを思い出おもしながら、
だいこんの花はなにそっとふれました。

「また会あおうね、だいこんさん」



だいこんのエコクッキングにちょうせんしょう



【だいこんの皮のきんぴら】



だいこんの皮には、おなかのちょうしをととのえる
“食もつせんい”がたくさんふくまれているんだよ。

2. 作り方

- ① だいこんは、たわしでよくあらう。
- ② きれいにあらっただいこんの皮をピーラーでむく。
- ③ 皮を4cmぐらいの長さに切りそろえる。
- ④ フライパンにあぶらをねっし、③のだいこんの皮をしんなりするまでいためる。
- ⑤ さとう、しょうゆ、みりん、だしのもとを入れて、しる気がなくなるまでいためる。
- ⑥ しあげに白ごまをふりかけて、かるくまぜたらかんせい。

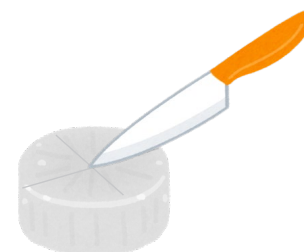


1. 材料

・ だいこんの皮	・・・	1本分(やく200g)
・ さとう	・・・	小さじ2
・ しょうゆ	・・・	小さじ2
・ みりん	・・・	大さじ1
・ だしのもと	・・・	小さじ1
・ あぶら	・・・	大さじ1
・ 白ごま	・・・	大さじ2

【皮をむいただいこんの下しよりのしかた】

- ① お米を水であらうときの、2回～3回目の白くにごったあらい水(とぎじる)をボールにとっておく。
- ② 皮をむいただいこんは、1.5cmぐらいのあつさに切る。
- ③ ②のだいこんに十文字に切りこみを入れる。
- ④ ③のだいこんをなべに入れ、だいこんがつかるぐらいまで①の米のとぎじるを入れる。
- ⑤ なべを火にかけ20分ぐらいにたら、ざるにあげる。



下しよりをしたあとは、おでんだけでなく、色々なりようりにつかえるよ。だいこんステーキもいいね！

【だいこんの葉っぱのふりかけ】

ざいりょう 1. 材料

- ・ だいこんの葉っぱ …… 200g
- ・ ちりめんじゃこ …… 大さじ2
- ・ けずりぶし …… すきなだけ
- ・ さとう …… 小さじ2
- ・ しょうゆ …… 大さじ2
- ・ ごまあぶら …… 大さじ1



つく かた 2. 作り方

- ① だいこんの葉っぱは、水でよくあらう。
- ② なべにたっぷりのおゆをわかし、だいこんの葉っぱをさっとゆでる。
- ③ 水にさらし、しっかりとしぼる。
- ④ 水気を切っただいこんの葉っぱを、0.5cmのはばに切る。
- ⑤ フライパンにごまあぶらをねっし、④のだいこんの葉っぱを入れていためる。
- ⑥ ちりめんじゃこを入れてさらにいためる。
- ⑦ さとう、しょうゆを入れたら、パラパラになるまでいためる。
- ⑧ しあげにけずりぶしを入れてまぜ合わせる。

だいこんの葉っぱには、
“ほね”や“歯”をじょうぶにする
“カルシウム”が
たくさんふくまれているんだよ。
そのほかにも、色々なびょうきから
体をまもってくれる“ビタミン類”が
たくさんふくまれている、
まさに野さいの王さまだよ。

あつあつごはんにはまぜて、
おにぎりにしたいな～



絵本作成に携わった方

摂南大学 農学部 食品栄養学科

内海 留名

大藪 晃平

森本 和香

江角 芽

清水 舞優

中田 優

指導監修

今城 安喜子

ぜ～んぶ たべちゃうよ

令和8年（2026年）1月31日 発行

絵 ・ 文 摂南大学 農学部 食品栄養学科

編集・発行 八幡市

建設産業部 産業振興室 環境政策課

〒614-8501 京都府八幡市八幡園内75

Tel075-983-2795 Fax075-983-1123

本書の全部または一部を無断で複写複製（コピー）することは、著作権法上での例外を除き禁じられています。本書から複写複製する場合は、八幡市の許諾を得てください。

