



せ~んび たべちゃうよ

ぜ～んぶ たべちゃうよ

わたしは、
やわた市しのエコ活かつたいちゅう “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 今日きょう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
きたよー

「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。

「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、
おもそとくうき
思いっきり外の空気をすいこみました。

「れんちゃん、よくきたね。しばらく見ないうちに
ずいぶんと大きくなったわね。さあ、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
来るまで、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。
赤ちゃんと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」



次の日、早起きしたれんちゃんは、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」

「はーい。
う~ん、なかなかぬけないよー」

れんちゃんが力いっぱい引っぱっていると、
ちから
すこ
しろ
かお
ひ
で
やがて少しずつ白い顔が出てきました。

「あと、もうちょっと！
ちから
い
力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 は ねもと つち
青々とした葉っぱの 根元に、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～！ おでん大好き。たまごも入れてね。
おばあちゃん、たくさんお手つだいするよ」



おばあちゃんは、^{つち}土まみれのだいこんと葉っぱをあらって
います。

「おばあちゃん、その葉っぱどうしてあらっているの?
するんじゃないの?」

「まあ、もったいない。葉っぱは、いためると
とてもおいしいのよ。

それに、^は“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ょうりしようね」

だいこんの
葉には、
たくさんの
カルシウムが
ふくまれて
いるんだよ

“シユツ、シユツ”

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
ほうちょうどきっててくれるかしら。
てき
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、
お米をあらいはじめて、
白くにごったしるを大切そうに
おなべに入れました。

「おばあちゃん、その白いしるは
何につかうの？」

「これはね、お米の“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、おばあちゃんは何でも
知ってるんだね」

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



お米のとぎじるは、
えいようがほうふなことと、
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、さっきむいただいこんさんの皮は
ごみばこにってるね」

「まあ、もったいない！ すべてないで。
これもおいしいおかずになるのよ」

「いって、おばあちゃんは皮を細長く
きりはじめました。」

「こうやっていため、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」

「はーい。このくらい？」

おしょうゆを入れると“ジー”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、
しょく 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



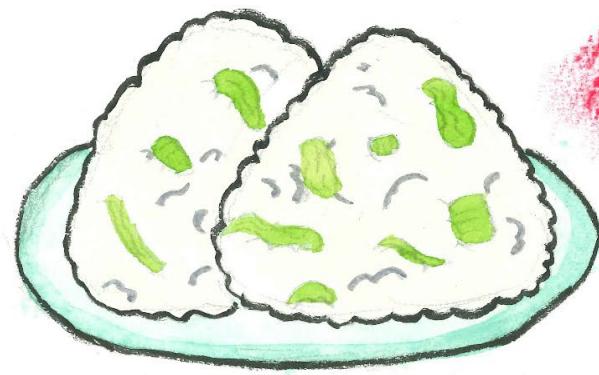
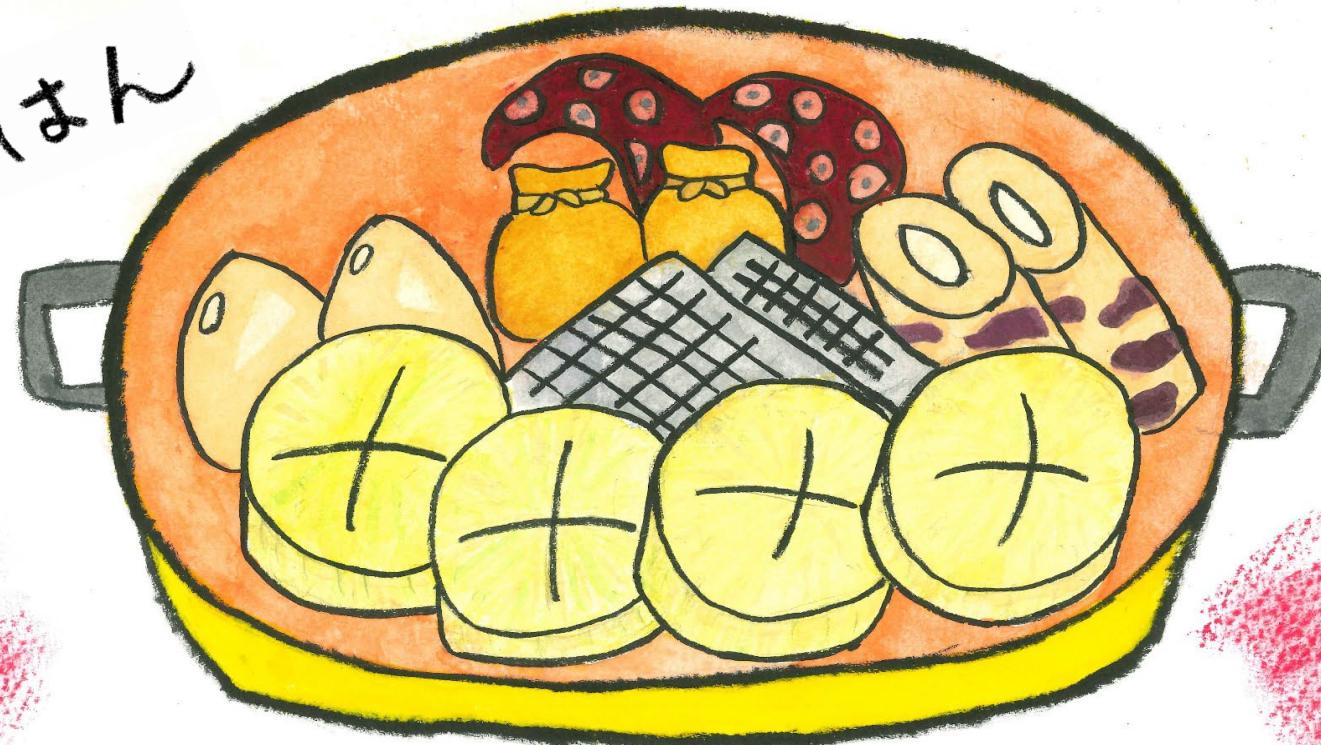


「さあ、いよいよだいこんの葉っぱを
りょうりするよ！」

と、おばあちゃんは、
葉っぱをゆではじめました。

「ゆでた葉っぱはね、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」

（ばんばんばん



できあがり

れんちゃんは、1本のだいこんをまるごとまるごとなく、
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！」





「工夫をすれば食べられるものなのに、すると
ゴミを増やすだけじゃなく、体をじょうぶにする
パワーも、すてちゃうことになるんだよ。
それに、ゴミになった食べものをもやすために、
きれいな空気をよごしてしまうから、
畑の野さいや山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”
これからは食べものを大切にするね」

食べものを大切にすることは、
ち地きゅうにやさしくすること、
すなわちエコな活どうだよね



なんにち
何日かがすぎ、赤ちゃんが生まれました。今日は、むかえに来たお父さんとお家にかえる日です。

「れんちゃん、気をつけておかえり」

「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
はだけ
畑にのこしておくからね」



やがて、^{はる}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、元気にしているかな。
みい 見に行きたいなあー」

「それじゃ、みんなで畑に見に行こうか」





れんちゃんは、だいこん畑に白い花がさしているのを見つけました。

「これが、食べないのでこしておいた、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、あそびにおいてね」

「うん！」



れんちゃんは、おばあちゃんとすごした冬休みを思い出しながら、
だいこんの花にそっとふれました。

「また会おうね、だいこんさん」



だいこんのエコクッキングにちょうどせんしよう



【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

- だいこんは、たわしでよくあらう。
- きれいにあらっただいこんの皮をピーラーでむく。
- 皮を4cmぐらいの長さに切りそろえる。
- 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。
- 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。
- しあげに白ごまをふりかけて、かるくませたらかんせい。



【皮をむいただいこんの下しよりのしかた】

- 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。
- 皮をむいただいこんは、1.5cmぐらいのあつさに切る。
- ②のだいこんに十文字に切りこみを入れる。
- 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。
- 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、色々なりょうりにつかえるよ。だいこんステーキもいいね！

1. 材料

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

【だいこんの葉っぱのふりかけ】

さいりょう

1. 材料

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



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 水気を切つただいこんの葉っぱを、0.5cmのせん切りする。
- 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
からだ いろいろ き
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て、
まさに野さいの王さまだよ。

あつあつごはんにまぜて、
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。

