地球環境や人、社会、地域に配慮していこう！　エシカルレター
ethical letter
2025.11.20号

まだまだ続く大ブーム！せいろ蒸し！

食材をせいろに入れ、蒸気の上がった鍋に乗せて蒸す。それだけなのに、ふたを開けて湯気が広がった時の感動、そして食べた時のおいしさには、どんな魔法が働いたかと驚くばかりです。

せいろは過熱しても100°Ｃを超えることがないので素材に負担をかけず、余分な脂は落としながらも旨味と栄養は逃しません。

蒸す調理法は、煮込み料理に比べてビタミンやミネラルの流出が少ないのが特徴。

特に冬野菜に豊富なビタミンＣ（美肌には大切！）は、水に溶けやすく熱にも弱いですが、蒸すことで「調理損失」をかなり防ぐことができます。

蒸したての野菜は、食べ進めるうちに体の中心からぽかぽかと温まります。

冬は内臓も冷えやすい季節ですが、温かい調理法を選ぶことで 巡りのサポートに。

また、根菜には「体を温める作用」があるといわれ、冬の冷え対策としてもぴったり。

冬野菜もどんどん美味しくなる時期なので、ぜひ蒸し料理で旬のパワーを取り入れてみてくださいね。

「Eco列車でいこう！」～第193回～ 南魚沼の山歩きと秋の恵み

（CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！）

南魚沼市の裏巻機（うらまきはた）渓谷は、紅葉の隠れた名所だ。すでに盛りは過ぎているだろうが、晴天の週末に訪れてみることにした。

11月１６日（日）。新潟市を6:00に出発し、関越道経由で「五十沢キャンプ場」に7:50到着。受付で一人500円の入場料を払って、自分達で渓谷へのゲートを開ける。通行証のナンバーは24番。さらに車で5分登り、渓谷の入り口に到着した。高崎など、関東方面のナンバーもあり、人気のほどがうかがえる。

誘導員のおじさんと少し話をする。「２日後は雪予報だし、紅葉狩りは今日が最後だろう」とのこと。

落葉は続いているが、まだまだじゅうぶんキレイだ。序盤はなだらかな散策路。黄葉のじゅうたんを踏み締めて進む。遠くに、うっすらと雪化粧した八海山を望む。

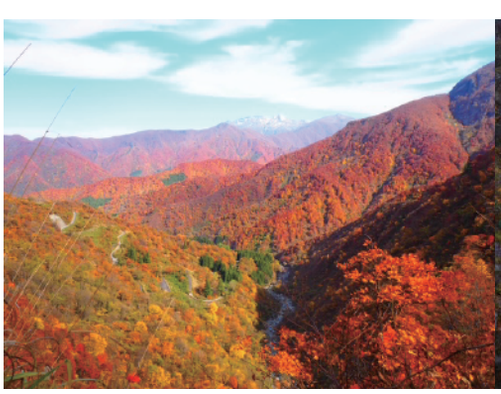
沢渡りが三度あり、足元が悪い。ロープや階段を頼りに、慎重に進む。「大ヒド沢」という、面白い場所を過ぎた頃から、渓谷が狭まり絶景が続く。落差の大きい夫婦滝を峡谷の対岸に見て、終点の取水口に到着。「五十沢川」はさらに続いているが、沢沿いの道はもうない。ドン詰まりだ。

20分ほど戻って、少し下ると不動滝。太く水量激しい。名瀑だ。ハイカーは思い思いに時間を過ごしている。

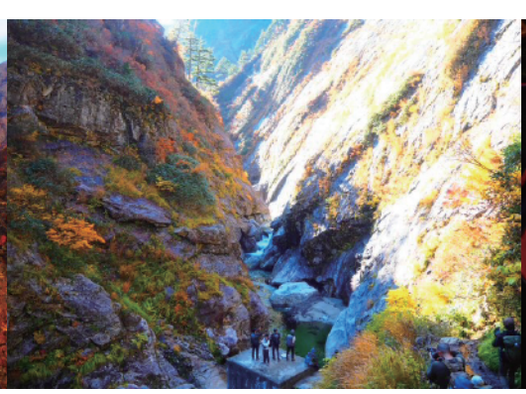
それにしても、毎年よく整備してくれている。ロープなどが新設され、とてもありがたい。紅葉狩りのルートとしては屈指の素晴らしさがあるこの道に、今後も落石や熊との接触事故などが起きないことを祈りたい。

さて、お待ちかねのランチタイムだ。この時期、南魚沼市では、飲食店各店舗が本気（マジ）丼という趣向を凝らした丼ものを提供している。「上田の郷」さんで、天丼と手打ちそば、けんちん汁がセットになった「上田の恵み万年御膳」（1600円）を食した。揚げたての天ぷらの食感と魚沼産コシヒカリの甘味。太くて素朴な田舎そば、具沢山のけんちん汁で、お腹いっぱいになった。

塩沢地区から大和地区へ抜けて、ＪＡの産直市場や、精肉店などでお土産もゲットした。今年も紅葉と南魚沼の恵みを満喫できて、最高の一日となった。



紅葉の先に八海山を望む



渓谷の終点「取水口」

ボリューム満点のマジ丼