

## ホットドリンクで ECO にあたたまろう！

12月21日（土）、冬至の日に青葉区中央市民センターで CLUB-FOREST を開催しました。飲食店経営者、会社員、学生、親子など幅広い層の参加者が集う中、くず湯、ホットチョコレート、りんご豆乳の3種類のホットドリンク作りに挑戦しました。

食べ物の中には「体を温める食べ物」と「体を冷やす食べ物」があります。冬の時期や寒い地方で採れる食材は、ビタミンやミネラルを多く含み、体を温めてくれる作用がありますが、夏に収穫されたり、熱帯地方で採れるものは、体を冷やしてしまうこともあります。何より旬の食べ物を選んで、消費することは生産時にかかるエネルギーの抑制にもつながります。



くず湯はトッピングにレモン、ゆず、しょうがを用意



おいしくできるかな♪

### 大人気！りんご豆乳レシピ

#### 【材料】

豆乳 3/4 カップ、りんご 1/2 個、  
葛粉大さじ 1/2、水大さじ 1、砂糖小さじ 2

#### 【作り方】

1. りんごを皮ごとすりおろします。
2. くず粉はだまがでないように水でとかします。
3. 豆乳、りんご、砂糖を鍋で温めます。
4. 溶かしたくず粉を加えてとろみをつけます。

⇒カップに注いでできあがり♪



当日はなるべく「ごみを出さない」エコな調理法にこだわり、簡易包装の商品を選び、りんごやゆずを皮ごと使いました。グループに別れ、みんなで役割分担しながらの作業はさることながら、日常のエコな取り組みの情報交換ができるのも環境イベントの醍醐味です。足湯のすすめや電気を使わないキャンドルナイト、インテリアの色で体感温度を変えるなど参加者からはたくさんの情報が寄せられました。

おいしくできたホットドリンクは、参加者で試飲し、水筒持参で持ち帰りました。当日は真冬の寒い日でしたが、ホットドリンクのおかげで帰り道も体はぼかぼかでした。

四季のある日本で暮らす私たちにとって、四季折々の旬の食べ物はカラダと密接に関係しています。冬場はつついエアコンやストーブに頼ってしまいがちですが、旬の物を選び、内側から体を温める工夫の大切さに気づかされた一日でした。



各テーブルから「おいしい！家でも作ってみよう」と声が聞こえてきました。