

Risa

めさせ! エコシティなごや



リサっちの リサもんたい

この施設は来年何月から
正式に動き始める?

A 1月 B 7月 C 12月

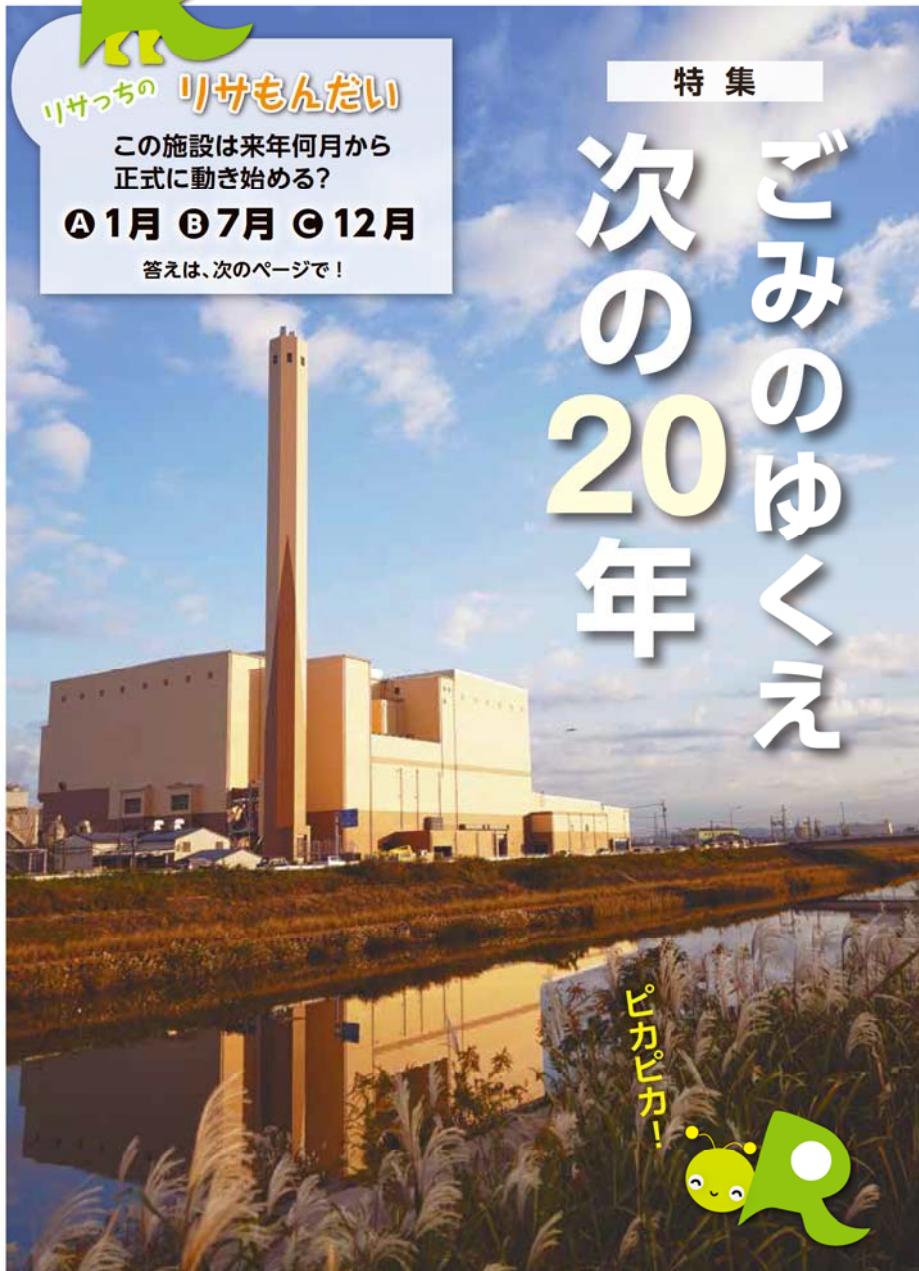
答えは、次のページで!

環境情報紙 リサ

12

毎月第1土曜日発行
2019年12月号 Vol.247

中日新聞 世界の動き 身近な話題
<http://www.chunichi.co.jp/>



特 集

ごみのゆくえ 次の20年

ピカピカ!



ケーデイ、
スマホは
こちらから



今月の「リサもんたい」は全部で3問。Risaのホームページで
答え合わせができるよ! ちなみに11月号の答えは「C、A、A」
でした。
<http://risa-eco.jp/risamondai/>

写真上 北名古屋市に
建設中の新しいごみ
処理工場。新川を挟
んで西区側から昇る
朝日を浴びて光ります

「ごみ非常事態宣言から20年」の今年、
Risaは名古屋のごみ・資源のゆくえを一つ
一つ見つめ直してきました。プラスチックから
紙、食品、羽毛…。そして1年の締めくくりは、最終処分である焼却の現場と灰のゆ
くえを追ってみましょう。それは次の10年、
20年の暮らしを考えることでもあります。

新工場に託されること

1月号の表紙は、港区の藤前干潟から見
える朝日でした。黄金色に輝く海を振り返る
と、堤防の向こうには市内で最も大きいご
み焼却場である「南陽工場」があります。20
年前の非常事態宣言時以前からあったこの
工場、実は老朽化で来年からいったん運転
を休止する予定です。

その代わり、市は10年前から休止中だった
中川区の「富田工場」を、設備の入れ替え
などをして再活用。さらに、西区との境にある
北名古屋市に新工場を建て、2工場で南陽
1カ所分の処理を代替する計画です。

「(仮称)北名古屋工場」の外観はほぼ完成。
海ではなく、川に面しているので、朝
日が昇るとオレンジ色に光る壁や煙突が川
面に映ります。

その内部を、一足先に見せてもらいま
しょう。

ページ ② ③ につづく

もくじ

- おしらせ
- 連続講座・なごやの環境平成史など ❸
- エコトピ
- COP10のタイムカプセルが開封! ❹
- 東海まるごとRe里山体験
- 岐阜県垂井町でイモ掘りと町めぐり ❻ ❼
- 読者プレゼント
- フェアトレードチョコ2点セットなど ❽
- エコデカラ
- 自然で自然を表現する
日本画の魅力 ❾
- リサカレンダー ❷
- 一つの食材で2度おいしい
エコ・クッキング ❸



特集 ごみのゆくえ 次の20年

工場も世代交代、「ごみ減」の新時代に対応

名古屋のごみは現在、主に4力所の焼却工場で処分されていますが、来年7月から南陽工場が休止され、代わりに富田工場と(仮称)北名古屋工場が動き始めます。全体のごみの量は減る一方、周辺環境には配慮が求められる時代。それぞれの施設はどんな特徴を持っているのでしょうか。

来年7月から本格稼働する北名古屋工場の可燃ごみビット



北名古屋工場は最新の「ガス化溶融炉」を備え、ごみを約1,700度の高温で溶かし、ほとんどを道路の舗装材などになる「スラグ」や金属成分の「メタル」として資源化。ごみ発電や排ガスの処理にも最新の仕組みを導入して環境に配慮します。



工場に導入される最新型のガス化溶融炉の一部分



外観はそのままに、内部の設備を入れ替えている富田工場

中川区西部の住宅地に位置する富田工場は外側をほぼそのまま残し、内部を新しくする工事が進んでいます。それまでの炉を最新の「ストーカ炉」に入れ替え、排ガス処理に「ろ過集じん機」を新たに導入。ごみ発電の能力は1.7倍ほどにアップするそうです。



来年で運転をいったん休止し、設備更新に入る南陽工場

港に面する南陽工場は1997年の完成以来、名古屋から出るごみの4割以上の処理を引き受けてきました。しかし、老朽化が進んだ

ことから24年目の来年で運転を止め、富田工場のように「設備更新」に入ります。工事は2026年ごろには終わる見込みですが、規模は半

分以下に縮小される計画です。

なお、不燃ごみと粗大ごみを細かく碎いて可燃ごみなどに選別する大江破碎工場も老朽化している

ことから、その機能は北名古屋工場が来年から一部引き受け、再稼働後の南陽工場にも破碎設備がつくられる予定です。

名古屋市のごみ処理施設の立地と処理能力



リサイくん通信

第39回

リサイくんLINEスタンプ発売中
いろいろなシーンで使えるスタンプ
40種! 120円(税込み)

詳しくは [リサイくん](#) で検索!

©名古屋リサイクル推進協議会



リサイくん日記

中村区区民まつりに行ってきたよ

10月26日、中村スポーツセンターで行われた中村区区民まつりに参加してきたんだ。たくさんの方たちと一緒にハグしてくれた子もいたよ、うれしかったなあ。

みんなは、ぼくが「古紙リサイクル」を勧めているリサイくんだと理解してくれたかな? ゼビ友達にも教えてあげてね! 資源回収をする時にも、ぼくのことを思い出してくれたらうれしいよ。



10月26日「中村区区民まつり」にて

“再登板”の工場、長く使って環境負担も減

富田工場はちょうど30年前の1989年に完成。20年ほど働き続けた後、いったんお休みして約10年ぶりの“再登板”ということになります。

建物自体は現在の耐震基準を満たしているので、昔の外壁や柱はそのままリユース。ごみ収集車がごみを運び込む「投入扉」は、黒ずんだ壁の手前にピカピカの壁や扉が新しくつくられ、新旧の対比がよく分かります。



30年前に建てられた富田工場。黒ずんだコンクリートの壁はそのまま生かし、新しい「投入扉」を設けてごみ収集車を再び迎え入れます

また、焼却炉を入れ替えるときは、建物の天井の一部を取り外し、上から設備や機械を出し入れして、中で組み立てたそうです。周りに

密集した住宅地に配慮し、工事中の騒音や振動を最小限に抑える工夫だったのだとか。

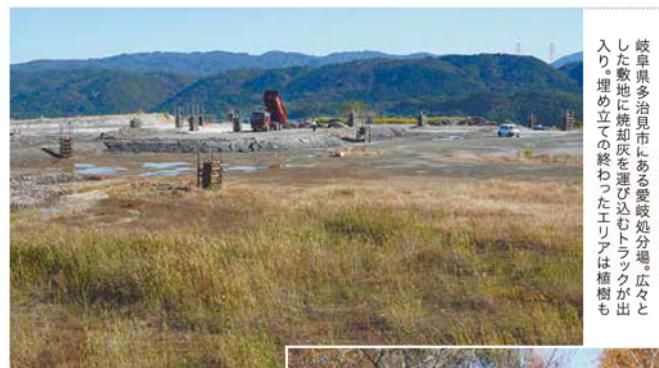
今後は外壁の一部も含めて緑化を進め、来年の完成後は焼却時に排出する排熱を、隣接する富田北プールの温水設備に利用してもらう計画。地域と環境に配慮しながら、長く使われる施設を目指す方針です。

最後の灰は「愛岐」などの自然へ

では、焼却場でごみを燃やした後の灰は、最終的にどこへ行くのでしょうか。

名古屋市の焼却灰は現在、港区の埋め立て地にある「第二処分場」と武豊町の「衣浦港3号地廃棄物最終処分場」、そして岐阜県多治見市の「愛岐処分場」に埋め立てられています。

中でも「愛岐」は1970年代後半から名古屋市が土地を確保し、メインの処分場として利用。非常事態宣言のころは「愛岐処分場がいっぱいになるので、藤原干潟を埋



編集長のひとこと

いかがでしたでしょうか。1年を通して振り返った「20年」。あらためてごみ問題について知らなかつたこと、知らなければいけないことが分かりました。特に印象深く、読者の皆さんからの反応も大きかったのは、多くの現場でまだまだ「手作業」が中心だったこと。プラスチックも紙もペットボトルも、誰かの「手」がなければ次に生かされません。これからより深刻な人手不足で、機械やAI頼みとなる未来。私たちはごみ問題に対してどんな「手」を打つべきなのでしょう。来年も皆さんと一緒に考えたいと思います。

(関口威人、表紙写真も)

め立てなければ」と言われていました。しかし、その後の「ごみ減」が効果を發揮。今は444万立方㍍の埋め立て容量のうち91%が埋め立てられていますが、このままのペースなら「あと30年はもつ」と見込まれています。



ています」と担当者。運び込まれるのもほぼ灰だけなので、昔のようにカラスが大量に来るようなこともないそうです。しかし、廃棄物の飛散防止やガス、汚水の管理などは厳密にしなければなりません。

すでに埋め立ての終わったエリ

アは植樹をして、元の里山のようになっています。ごみはこうした「自然」に返すのだということを意識してみましょう。

ぱぱ リサもんだい

名古屋市の
ごみ処理量(2018年度)
は約何トン?

- A 40万
- B 60万
- C 80万

答えは、1月号のRisaを読み返すのじゃ!(ウェブでも閲覧可)

おしらせ

連続講座「なごやの環境平成史」

「なごや環境大学」実行委員会主催の連続講座「なごやの環境平成史」が11月から始まっています。第2回は12月14日(土)13:30~15:30、名古屋市環境学習センター・エコパルなごや(中区栄1-23-13)見学(フロアラザ13階)で環境カウンセラーの浅井久美さんによる「ごみ減量を成し遂げた協働力とは」、定員30人で無料。第3回は来年1月11日(土)10:00~12:00、名古屋国際会議場(熱田区熱田西町1-1)1号館133で名古屋大特任准教授の杉山

範子さんによる「地球温暖化は『気候危機』の時代」、定員120人で無料。第4回は来年2月8日(土)13:30~15:30、愛知学院大名城公園キャンパス(北区名城3-1-1)アガルスホールで、なごや環境大學学長の涌井史郎さんによる「平成から令和へ、SDGsの達成に向け環境を考える」、定員200人で無料。氏名、参加講座、連絡先をメール(jimu@n-kd.jp)かファクス(052-223-1223)で。

●問合せ/実行委(TEL 052-223-1223)

『エディブル・シティ』上映会

アメリカの都市農園づくりの動きを追つた映画「都市を耕す—エディブル・シティ」

の上映会が開かれます。午後の回はパーマカルチャーデザイナー榎笙子さんらのトークも。各回定員70人に達したら受付終了。

●日程/12月15日(日)①10:30~②13:30~ ●場所/東別院会館(中区橘2-8-45)2階会議室 ●参加費/①前売り1,000円(当日1,300円)②前売り1,200円(当日1,500円) ●申し込み/ホームページ(<https://nicfoa.wixsite.com/ediblecity1215>)の予約フォームから

●問合せ/なごや国際オーガニック映画祭実行委員会 TEL 090-9902-0272(内山)

の上映会が開かれます。午前の回はパーマ

カルレッジ」が開かれます。午前はフィリピンを支援する環境NGO「イカオ・アコ」常務理事の倉田麻里さんらのシンポジウムとテーマ別講座、午後は「国際協力ボランティア・インターンマッチング展」などを予定。世界の課題とSDGs(持続可能な開発目標)を学ぶ「SDGs体験ゾーンツアー」も。参加無料。

●日程/12月21日(土)10:00~17:00
●場所/JICA中部なごや地球ひろば(中村区平池町4-60-7) ●定員/70人(先着順) ●申し込み、問合せ/12月18日(水)正午までに名古屋NGOセンターのメール(info@nangoc.org)、電話(052-228-8109)、またはウェブサイト(<http://nangoc.org/>)のフォームで申し込み。

国際協力の現場知るカレッジ

国際協力の現場の声に触れる「国際協

エコトピ

COP10 タイムカプセル開封!

2010年に名古屋で開かれた国連の生物多様性条約第10回締約国会議(COP10)に合わせて埋められた「タイムカプセル」が11月16日(土)、千種区の東山動植物園で開封されました。生物多様性保全や環境保護を願って折られた生き物のおりがみや色紙が取り出され、来年の「COP10から10年」の節目を前に、あらためてメッセージが共有されました。

国際自然保護連合日本委員会(IUCN-J)が呼び掛け、COP10の前後に各地で開いた「想いでつなごう! COP10 おりがみプロジェクト」で市民の折り紙とメッセージを収集。さらにCOP10の関係者などから色紙を集め、縦横、深さ約1mのアルミ製のカプセルに詰め、2010年12月12日に



まま Risaもんたい

「COP10から20年」はいつ?

- A 2020年
- B 2029年
- C 2030年

答えは、上の記事から計算して!



タイムカプセルの開封式に出席したシンガーソングライターのイルカさん⑥、IUCN-J事務局長の道家哲平さん⑦ら



植物園の「お花畠」の一画に埋めました。

開封式には当時の関係者や、この日動植物園を訪れた親子ら約30人が参加。IUCN親善大使でシンガーソングライターのイルカさんも駆け付けました。

IUCN-J事務局長の道家哲平さんの合図でタイムカプセルのふたを開けると、中はビニールで包まれた色紙や折り紙でぎっしり。「すごいきれいな状態」「こんなにあったんだ」と感嘆の声が上がりました=写真左。

イルカさんや「さかなクン」の書いた色紙の他、COP10の議長を務めた故松本龍・元環境大臣の色紙も。「夢をもつ力はぐくむ。人類の英知をあつめて、つなげよう」と書かれていて、関係者が感慨にふけっていました。これらは午後に動物会館で開かれた記念イベントで紹介。今後は来年1月11日(土)、12日(日)に名古屋国際会議場で開かれる「あいち・なごや生物多様性EXPO」などでも展示される予定です。

東山総合公園の水谷薰園長は「命をつなぐ」という思いを込めたこのプロジェクトは一区切りだが、園としても種の保存に取り組むなどして、こうした気持ちをずっとつないでいきたい」と話していました。

岐阜県西部の垂井町。その真ん中あたりに位置する畑にやって来たのは天白区の中川雅也さん、みず穂さんと小4の双子の姉妹、双葉さんと若葉さん。そして同じく天白区の山口貴史さん、朱美さんと小5の紗奈さん、小2の寛太君です。

ここは「nekko farm(ネッコファーム)」の名称で地元の若手農家、吉田叡司さんが無農薬の野菜をつくる農園。普段は在来種の「黒田五寸ニンジン」やオクラ、ルッコラなどさまざまな野菜を育てていますが、この日は秋の定番、サツマイモの収穫。「ちょっと小ぶりのイモだけど、好きだけとってね」と吉田さんに促され、親子は張り切ってイモ掘りをスタートしました。

はじめは「なかなか掘れない」「虫が出た」と苦戦気味だった



た双葉さん、若葉さんは徐々にコツを覚えてペースアップ。山口さん一家も協力して次々とイモを掘り出しています。寛太君は「とったー」とお決まりのポーズも披露。青空の下、和気あいあいとした雰囲気で作業は進みます。

畑の片隅では、吉田さんが前日までに収穫したイモをもみ殻で焼いていました。そしてお待ちかね、焼きイモの試食。アツアツの皮を割ると、真っ黄色の中身が。「甘い!」「おいしい」と声が上がりました。



「とったー!」とアピールする山口寛太君と姉の紗奈さん

農園のイモ:
町めぐ

岐阜県
垂井町

Risa読者が東海各地の里山を訪ねる「Re里山」(Reは年最後は岐阜県垂井町の農園で、名古屋の親子2組にた

リサイクルなどの「リ」コーナー。今
いっぱい収穫体験をしてもらいました。

掘りと りで“収穫”



岐阜県垂井町の畠で焼きイモをほおる中川さん(右側)と山口さん(左側)の家族。後ろは吉田農園 司さん

吉田さんからは「脱サラ」で農業を始めた経緯や食へのこだわりも聞いた2家。自分たちの掘ったイモをおみやげにもらえ、お腹も心も満たされた様子。農園後にしました。

そこから車で15分ほど、垂井町に店のあるベーカリーショップ「グルマンヴィタル」でパンを買い、さらに車で0分ほど住宅地にあるフェアトレードショップ「古民家みづのわ」へ。さまざまなフェアトレード商品が並ぶ売り場に面する和室を借りてパンを味わい



【行き方】名古屋中心部から垂井町までは名神高速などを使って1時間ほど。電車はJR東海道本線の米原行き快速か、大垣行き乗り換えなどで垂井駅へ。
【料金、問合せなど】「nekko farm」は今後、正式に農業体験などの受け入れを予定。野菜の宅配購入などの相談はメール(nekkofarm_tarui@yahoo.co.jp)で。「グルマンヴィタル」本店(TEL 0584-23-2400)は8:00~19:00、火曜定休。「古民家みづのわ」(TEL 0584-23-3010)は日曜、月曜定休。

ながら、「フェアトレードタウン」を目指す町の取り組みを知ることもできました。

「行きたかったパン屋さんにも行けて大満足」だったという中川さん一家、帰りは大垣城にも寄って「一日を満喫しました」という山口さん一家。それぞれの“収穫”があったようです。



古民家みづのわ
も見学

プレゼント

A フェアトレードチョコ2点セット…3人

今月の里山体験で訪れた岐阜県垂井町のフェアトレードショップ「古民家みづのわ」で扱っているフェアトレードチョコレートを2点セットで3人に。フェアトレード団体「第3世界ショッピング」の冬季限定ウインターチョコと香り高いヘーゼルナッツチョコ(計1,566円)をどうぞ。



●問合せ／古民家みづのわ TEL 0584-23-3010

B フランス製自然派化粧品セット…5人

フランスの自然派化粧品ブランド「イソマリン」のメイク落とし「ペルベットクリーニング」と「リフレッシングローション」(各200ml、計7,040円)をセットで5人に。フランス最西端に広がるイロワーズ海でとれた海藻や海浜植物のエキスに含まれるアミノ酸などがうるおいを与え、肌をすこやかに保ちます。公式サイト <https://isomarine.jp>



C 映画『ラストレター』試写会 ペアチケット…5組10人

松たか子、広瀬すず、福山雅治らが出演する岩井俊二監督の映画『ラストレター』(1月17日(金)公開)の試写会に5組10人を招待。小さな嘘と手紙の行き © 2020「ラストレター」製作委員会 違いから始まった二つの世代の恋愛と心の再生、成長を描くオリジナルストーリー。昭和区の名古屋市公会堂で来年1月10日(金)18:45開映。



D Amazon ギフトカード…5人

インターネット通販サイト「Amazon.co.jp」で商品が購入できるギフトカード(1,000円相当)を5人に。

プレゼント・投稿の宛先

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30
セントラルビル5F
中日MB「リサ12月号」係

<http://risa-eco.jp/>

①郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・職業 ②今月の「リサ」の中でよかつた記事1つ ③感想・意見、エコつぶ(70字以内) ④希望プレゼント名を記入してお送りください。
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



スマホは
こちらから

プレゼント・投稿については、当選者の選定・発送、紙面掲載、取材申し込みの目的で使用いたします。読者モニター応募については、参加のための手続き及び、紙面掲載の目的で使用します。目的外利用、第三者提供はいたしませんが、読者モニターについては、イベント保険加入のため保険会社に提供します。なお、処理業務については外部委託することがあります。はがきへの個人情報の記入項目は任意ですが、発送に必要な項目が不足する場合、当選者から除外されることもありますのでご注意ください。個人情報の開示、訂正、追加、削除等については、ご本人様確認の上で対応いたします。お問合せは以下の連絡先までお願いします。■連絡先：株式会社中日メディアブーン PMS管理責任者 TEL 052-232-3500

深谷里奈の



エコデカラ!

第54回 自然で自然を表現する日本画の魅力

元号が変わる大きな変化もあった2019年、私にとっても大きな出会いがありました。それは…日本画！幼い頃からよく父に展覧会へ連れられ、絵は見るのも描くのも大好き。でも、日本画は床の間の掛け軸くらいしか身近に感じたことはありませんでした。

そんなある日、デパートで買い物していると「これ、ママ好きだよね？」と息子が手渡してくれた一枚のチラシ。そこには宝船に乗った七福神が。でも…猫？

「七福猫神図(しちふくねこがみず)」という美術でたい絵でした。

一瞬で心奪われた私は、個展初日に栄の松坂屋名古屋店美術画廊へ。コショウランがずらりと並ぶ会場に勇気をもって足を踏み入れると、ボタンやコイの日本画の中に、あの絵があったのです。

描いたのは、院展にも入選を重ねる日本画家、大矢亮さん。1974年、名古屋市生まれ。小学生の頃、近所の絵画教室に通つた後は中高と絵から離れていきましたが、高3の夏の進路選択で「美術の道に進みたい！」と心に決め、卒業後の1年間で一気に吸収。見事、愛知



深谷さんがパーソナリティーを務める東海ラジオの番組「山浦！深谷！イチデカラ！」は毎週月～金の13:00～16:00オンエア。Risa発行週の火曜日には本連載を紹介する「エコデカラ」コーナーもあります。



すべて鉱物を細かく碎いたもので、混色しないので青だけで何色もあります。粒子の細かさによっても色が違つてきます。

日本画家にとって、季節は重要です。作品のインスピレーションを得るだけでなく、冬は寒さでニカワが固まりやすく、夏は腐つたりカビたり。毎回つくる絵の具の管理は大変ですが、たくさんの色の中にある中間のあいまいな色が、日本人として刻み込まれた好みなのではないかと思います。

冒頭の七福猫神図、なんと歴代の我が家ネコ、「ごんた」「ぽんた」「りんた」を特別に描いてもらつことになりました。2020年の正月は、この神様と一緒に迎えられそうだニヤ！作品の問合せは、松坂屋名古屋店美術画廊(TEL 052-251-1111)まで。



アトリエでお会いした大矢亮さん。
後ろの棚には岩絵の具がぎらり

おたより

特集「古着、古布 羽毛の今」・今回の特集は、へえーっと感心しました。いろいろな物がリサイクルされている中で、羽毛とは意外です。手間はかかるかもしれないけど、ごみになる物質とは違つて、元は生きている動物からもらったも

のですものね。自分ももう使えないから破棄するのではなく、リサイクルに活用してもらえるよう気にしようと思いました。(北区・会社員・42歳)

・ダウン、フェザーのリサイクルを初めて知りました。日本の技術レベルの高さ、再生して使い続けていくことを知り、我が家家の羽毛布団をリサイクルに出した

いと思います。(千種区・パート・65歳)

・仕事でウエスを使っているから、その流れが分かってよかったです。(南区・会社員・41歳)

ミニ家族会議・名城大学の教授である吉野さんのノーベル賞は自分ごとのようにうれしいですね。地元の方ということが一番でした。(西区・主婦・67歳)

・ノーベル賞のリチウムイオン電池がRisaにも取り上げられるなんて思いもよらなかつたです。(守山区・アルバイト・37歳)

セカエコ・名古屋在住の外国人の方のインタビュー記事が楽しく興味深いなど思いました。ちょっとしたきっかけで来てください、縁は大切ですね。(中村区・主婦・54歳)

Risa

めさせ! エコシティなごや

発行協力… 中日新聞社・中日新聞販売店
発行部数… 512,280部
発行エリア… 名古屋市全城
発行日… 毎月第1土曜日(無料)
協力… 名古屋リサイクル推進協議会・
名古屋市環境局
※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます

広告掲載の
問合せは

総合広告代理店 株式会社 中日BB
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

発行／中日メディアブレーン
編集／リサ編集室
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL052-232-3500 FAX052-232-3501
● mail…cmb@media-brain.co.jp
● URL…http://www.media-brain.co.jp



VEGETABLE
OIL INK

Risaは環境にやさしい植物油インキや
古紙の再生紙を使用しています。



一つの食材で2度おいしい エコ・クッキング

今月の食材「ヤリイカ」

ヤリイカトマトご飯

材料(2人分)

ヤリイカ(小)…6杯(約200g)の頭のみ
タマネギ(大)…1/2個
トマト…1個
ニンニク…1片
ご飯…茶碗約1杯
サラダ菜…2枚
バター…12g(大さじ1)
トマトケチャップ…大さじ1
塩・黒コショウ…適宜

作り方

- ヤリイカは胴と足を離し、胴の中にある背骨(軟甲)を取り除き、きれいに洗い皮を剥ぐ。
- 足は、内臓を切り落とし、口と目を取り除く。
- トマトは輪切り2枚以外は粗みじん切りにする。玉ねぎも粗みじん切りにする。
- 鍋に、すりおろしたニンニクとバター、①を入れ火にかけサッと炒める。
- イカに火が通り、ぶっくりしたら皿に取り出す。その鍋にご飯と刻んだ②、トマトケチャップを入れ炒める。
- 塩、黒コショウで味を調え火を止める。少し冷ましてイカに詰める。サラダ菜、トマトの上に乗せる。

●取材協力・レシピ提供／ヤマトライス かわぐちかおる



ヤリイカのクリスマス和え

トマトご飯で使ったイカの足を活用。
パーティー向きの華やかな一品です。



【材料】(2人分)

ヤリイカ(小)…6杯の足のみ
アボカド…1個
ミニトマト…2個
パセリ…適宜
オリーブオイル…大さじ1/2
塩コショウ…適宜

アボカドは半分に切り、一口大にスプーンでくり抜く。ミニトマトのヘタを取り、熱湯で1分ゆで、冷水にさらし湯むきする。パセリは葉部分のみちぎり、水でもみ、ギュッと絞る。鍋にオリーブオイルとイカの足を入れサッと炒め、トマトとパセリも入れて温める程度に炒める。塩コショウで味を調えたら、アボカドの皮を器にして盛り付ける。

ヤマトライス「白米と同じように炊けるやわらかい玄米」は、農林水産省直轄・食品機能性プロジェクト開発商品です。低温による加工で酵素が死滅せず、やわらかさと同時に発芽能力も保持。ネーミングの通り、白米と同じように炊けるので大変便利です。



Y ヤマトライス

https://www.yamatorice.co.jp/products/hkd_yawacamp.html

