

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI

Days

令和8年

2

No.1455

食を広げる
新しいかたち

Pick Up

- 10 避難所運営から考える男女共同参画
- 14 自転車と自動車の交通ルール
- 18 税の申告は3/16まで
- 19 物価高騰対策で補正予算

Plant Based

“植物生まれ”を食べる 「プラントベース」とは？

プラントベースとは、植物由来の原材料を使った食品のこと。
新たな食の選択肢として高槻でも少しずつ身近になっている。

米油

生地をしっとり、やわらかく。
バターよりもあっさり仕上がる



ココナッツミルク

牛乳の代わりに使用し、
ふんわり感を。独特の香
ばしさと甘みも



米粉

小麦でもプラントベースだが、
米粉100%にしてより軽く、
もちりした食感に



おいしく楽しめ、地球にもやさしい、新しい食のかたち

プラントベースとは「植物 (plant)」と「～を基にした (based)」を組み合わせた言葉で、「植物由来」という意味を持つ。野菜や果物、穀物、ナッツなどのほか、大豆などで肉やチーズ、牛乳などの動物性食品に似せて作られた加工品も含まれる。植物性の食品をより多く食べる食生活そのものも指し、肉や魚を食べながら、自分のスタイルに合わせて取り入れることができる。

牛乳の代わりに豆乳を選ぶカフェ、大豆ミートの

ハンバーガーはおなじみに。レストランや菓子店で目にすることが増え、スーパーでも手に入れやすくなってきた。動物性食品よりも環境にやさしいとされている植物性の料理には、味、香り、食感など、これまでとは違うおいしさがある。新たな食に出合える選択肢は、食べる楽しさを広げてくれる。

石臼挽きの国産小麦、圧搾絞りのなたね油、
豆乳などを使用したケーキ
(セレンテール)



プラントベースの米粉パンは米粉の種類や材料の工夫で、ふくらみや食感、風味のよさを実現。種類も白米、黒米などが

Interview

プラントベースならではのおいしさを楽しんでほしい

小林 徹也さん パン工房 ゆいまーる(塚原)



小麦と米粉のパンを、すべて卵や乳製品不使用で作っています。植物性のパンはあっさりしていて胃もたれしにくく、高齢の方にも食べやすいようです。米粉はさらに腹持ちもよく、グルテンフリーという面でも人気があります。
元々パンが大好きだったこともあり、「植物性かつおいしい」はパン作りの絶対条件でした。卵や小麦にアレルギーのある人にも楽しんでもらいたいと始めましたが、そうではないお客さまも多いのがうれしいです。
みんなで同じものを食べる時間は楽しいものです。これからも、どんな人にも楽しんでもいただける、みんなにおいしいパンを目指していきます。



食パン以外にもさまざまに揃う米粉パン。
食べる前に温めると、ふっくらモチモチの食感に

Plant Based

“植物由来”を食べる選択肢が 「注目される理由」とは？

健康志向の高まりとともに注目されるようになったプラントベース。
体にも環境にもやさしく、みんなにうれしい食のかたちでもある。



味噌

最後に塩とともに加え、
味を調える。味付けは
これだけ



レンズ豆

煮込む際に崩れてスープ
に溶け込み、動物性の出
汁のような深みをプラス

米粉パスタ

米粉のパスタを使うこと
で、いろいろな人が楽し
めるように



多様なライフスタイルを包み込む自由で豊かな食習慣

植物由来の食材を多く食べるプラントベースは、肉
や魚を食べる食事よりも比較的低カロリー。ビタ
ミンやミネラル、食物繊維など不足しがちな栄養も
バランスよく摂れる。サステナブルな食としても注目
されている。地球温暖化の原因となる二酸化炭素
は、牛や豚などの畜産でも多く排出。小麦や大豆
など植物を栽培するときに出る二酸化炭素はそれ
より少なく、水の使用量も抑えられるという。
かつてはアレルギーなど食事に制約がある人向けの

食と見られていたが、誰でも気軽に取り入れられる
魅力的な選択肢となったプラントベース。食の好み
や食習慣が違う人とも一緒に楽しむことができ、
食卓のバリエーションも広がる。「今日はプラント
ベースで」など、食事でもおやつでも、気分にあわ
せて取り入れてみて。

炊いてモチっとさせた雑穀・高きびに
数種のきのこを合わせて肉の色・味・
食感を再現したハンバーグ



肉を使わなくて食べ応えがあるハンバーグとさまざまな季節野菜を使ったおかず、玄米ごはん、スープの献立

Interview

心地よい食事が体を変えることを伝えたい

斎藤さん セレンテーブル(天神町)



食事を変えることで体調が整った経験を持つ仲間と、食べるものの大切さを伝えたい
という思いでこの店を始めました。料理には、自分たちが自然農法で育てた野菜を使う
こともあります。人間も環境の一部なので、地球に負担をかけない素材を選びたいと
思っています。
人の体は食べたものでできています。植物や穀物中心の食生活を続けると体が軽くな
り、ちょっとした不調や心のモヤモヤも晴れるように私は感じます。ランチに通って
くださるようになったお客さまのなかには、体調への変化を実感したと言われる方も
おられます。一日一食、こうした食事に変えてみてはいかがでしょうか。



季節のスフレケーキ(写真)やタルトなどのスイーツ
も、生クリームや卵、バターなどの代わりに豆腐や
豆乳、米油などを使用

Plant Based

“植物生まれ”がたくさん ふだん使いの和食材

古くから日本に根付く食材には植物由来のものが多数。
和食にはプラントベースのヒントがある。



豆腐

低カロリーで、たんぱく質をはじめ栄養成分が豊富。和洋中間わず活用度大



納豆

大豆のよさを発酵の力でパワーアップ。体の機能を整えるスーパーフードとも



こんにゃく

食物繊維とカルシウムが豊富で低カロリー。弾力ある食感が料理のアクセントに



油揚げ

水分を抜いて揚げているため大豆の栄養が凝縮。料理にコクとうまみも

厚揚げに明太子マヨネーズとピザ用チーズを乗せて軽く焼くだけで、メインおかずにも、おつまみにもなる一品が出来上がり



グリーンカレーに納豆を加えると、ココナッツミルクとよく合いスパイシーな辛さがマイルドに。アボカドも入れてさらにヘルシー



大豆とこんにゃくに好みの野菜を組み合わせる食べ応えのあるサラダ仕立てに。ヨーグルトソースで和えればデリ風に



ピザ生地代わりに油揚げを使用、好きな具材をのせてトースターで焼くだけ。洋風にも和風にもアレンジ自在

高槻で作られる昔ながらの 豆腐 & 納豆

高槻にも国産大豆を使って、昔ながらの方法で手作りされる豆腐と納豆がある。
約20年前から地域に根付く知る人ぞ知る“高槻メイド”は、ジャンルを問わず使いやすい和素材の魅力も教えてくれる。



まめごころ
豆伍心 (郡家本町)

大豆・天然にがり・水だけを使い昔の製法で作る生豆腐は、濃厚な風味やうまみを残すため消泡剤も不使用。攪拌(かくはん)しながら固める際に出る泡なども手作業で取り除き、非加熱でパック。そのままでも、調理してもおいしい。ホームページで和洋中のレシピを紹介している。



高槻の納豆屋 (上土室)

川西で創業し、令和6年に移転。すべて手仕込みで、圧力窯で蒸しあげた大豆に納豆菌を振って混ぜ、温かいうちにパッケージへ入れて約1日発酵させる。納豆はさまざまなアレンジで楽しめると、店主考案のおすすめレシピを同梱。Instagramでも紹介している。



日本の食材でプラントベースをもっと暮らしに

日本人にとってプラントベースは、昔からなじみ深い。主食の米、豆腐や納豆などの大豆製品、こんにゃくなど、日本の食卓には植物の恵みをいかした食材が並んできた。味噌、しょうゆなどの調味料や、昆布、干しいたけなどから取る出汁も、和食には欠かせない。野菜や穀物を巧みに組み合わせるうまみや満足感を引き出す日本古来の知恵は、プラントベースの視点からも海外で注目されているのだそう。

和の食材は他の食材との相性を選ばないので、アレンジしやすいのも魅力。植物性だけのメニューはもちろん、動物性と組み合わせてもいい。とくに大豆製品は、プラントベースで不足しがちな良質なたんぱく源にも。和の食材を増やすだけで、プラントベースはぐっと身近になる。

