

食育ママだより

令和2年10月

三輝ふれんずNo.184

NPO法人食育ママ

芸術の秋、食欲の秋、読書の秋にスポーツの秋、秋もいよいよ本番です。コロナ禍の状況で例年の楽しみ方はできませんが、家族となら十分に満喫することができそうですね。豊富な旬の食材を丁寧に調理し、お弁当に詰めて出かけるのもいいですね。

先日、ご近所から栗をいただきました。半分は栗ご飯に、残りは茹で栗にして秋の味覚を楽しんでいるこの頃です。



親子食農体験！ えだまめもいでじんだんつくろう！

9月12日（土）に置賜総合支庁主催の親子で枝豆収穫、じんだん餅作りに参加しました。高島町の無農薬（おきたま興農舎）枝豆（庄内五号）の収穫からスタート。前日の雨で収穫が心配されましたが、当日は爽やかな風が吹き吹き予定通りの体験となりました。畑から抜き、鞘から取って袋に入れます。何気ない作業ですが体験は何事にも代えられません。会場に戻ると親子で調理体験です。

茹でた枝豆はじいてすり鉢とすりこ木でつぶしていきます。道具を使うのが初めてというお子さんもいましたが、お家の方と一緒に「難しい～」と言いつつながらも砂糖と塩で調味し、最後まで体験できました。

じんだんの他、納豆、きな粉と豆づくり。全て有機食材でとても美味しくできあがりましたよ。お餅は「白のげもち」。置賜地域で2軒しか栽培していない希少なお米で、きめ細やかで舌触りも良く「ぼくよ、白のお餅が一番うまかった！」と発言した子もいました。

置賜地域には美味しい食材や伝統料理がたくさんあります。面倒そうに見えてもやってみたら意外に簡単！ということがよくあります。家にいる時間が多い時だからこそ食材と向き合い手作りの美味しさを味わっていきましょう。



新米のお供に「大根・カブの葉ふりかけ」

大根やカブは食べるとも葉は捨ててしまうという話を聞きます。それはとてももったいない～！葉にはカルシウムなどに必要な栄養が沢山含まれています。きざんで炒めればふりかけの出来上がり！新米ごはんにかけて、おにぎりにしても美味しいですよ！

大根葉（カブの葉）・200g ちりめんじゃこ・・・20g
 コマ油・・・大さじ1 鰹節・・・2袋（4g） いらりコマ適量
 おろし生姜（お好みで） ※全て目安量です。

- ① 葉は1センチぐらいにザクザク切る。
- ② フライパンにコマ油を熱し、生姜を入れる。香りがたったら葉を炒め、ちりめんじゃこ（しらすでもOK）を加え炒める。
- ③ しょう油、砂糖、酒、酢で炒め煮する。
- ④ 汁気がなくなったら、鰹節とコマを加えてきあがり



◆◆今後の「キッズキッチン教室」について◆◆

問い合わせをいただいているキッズキッチンの開催について、コロナ禍における会場使用と事業助成元の条件が合わず、残念ながら後半の開催を見合わせております。開催が可能になった際には、食育ママHP等でお知らせいたします。

また、川西町主催の「かわにしまちキッズキッチン」は、今年度中止となりました。

❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama>



食育ママで検索