



10月16日、江戸東京野菜の収穫&東京食材を使って調理体験 立川市で親子食育体験イベントを開催

主催 / サンケイリビング新聞社 協力 / 日清オイリオグループ、
スマイル農園/スマイルキッチン、江戸東京野菜コンシェルジュ協会

女性のための生活情報紙「リビング新聞」を発行するサンケイリビング新聞社(所在地:東京都千代田区、代表取締役社長 和田直樹)は、日清オイリオグループ株式会社と食育推進活動に取り組んでいます。

今回で14回目を迎えたこの活動では、小学生親子を対象に食体験コーディネーターの鶴岡佳則さん(以下、鶴岡さん)による地元食材の紹介や調理体験などを通じ、食の大切さを伝えています。

10月16日に「スマイル農園/スマイルキッチン」(立川市)で開催したイベントでは、9組の小学生親子が伝統野菜「江戸東京野菜」などの収穫を体験。その後、江戸東京野菜や東京ブランド豚「TOKYO X(トウキョウエックス)」を使った調理体験を通して、地元食材の魅力を学びました。

◆伝統野菜「江戸東京野菜」の収穫体験

まずは鶴岡さんとスマイル農園スタッフの案内のもと、畑で収穫体験。「葉が厚いものがいい」と鶴岡さんに教えてもらいながら後閑晩生(ごせきばんせい)小松菜を収穫。「亀戸ダイコンは辛みがあり、加熱するとおいしい」と食べ方の解説も。金町コカブなど江戸東京野菜の他、水菜や、ニンジンなど…たくさんの新鮮な野菜を収穫しました。

「江戸東京野菜を見るのは初めて」「貴重な体験でした」と親子で満足の様子でした。



◆東京の食材を使って調理体験



次に江戸東京野菜コンシェルジュ協会理事の上原恭子さん(以下、上原さん)の指導のもと調理体験。「ニンジン豚肉まきうまフリッター」「スマイル農園サラダ」「サツマイモのティラミス風」の3品に挑戦。

調理に使った油は、話題の必須脂肪酸オメガ3を豊富に含んだ「日清アマニ油」、フレッシュでフルーティーな香りが料理を引き立てる「ポストエキストラバージンオリーブオイル」、油切れがよく、揚げ物のカロリー対策ができる「日清ヘルシーオフ」。

「カラッと揚がっておいしい」「野菜がもっと好きになった」と参加者親子も笑顔に。

※使用商品プレゼント → <http://r.living.jp/mrs/1112oyako>

◆食育教室

鶴岡さんから、クイズを交え「食」について教えてもらいました。食料自給率は約4割で、食べ物の約6割は世界中から輸入されていること、さらに食べ物の大量・長距離輸入によって輸送時に大量のCO2が排出され、環境負荷が大きな問題になっていることを紹介。そのCO2の排出量削減には、地元食材を積極的に食べることが役立つことを教わりました。

毎回好評の「匂い当てクイズ」も行われ、紙コップの中に食材を入れてアルミホイルで閉じ、小さく開けた穴から匂いを嗅いで、中に入れたものを当てました。「中身を当てることも大切ですが、どんな匂いがするかを感じ、考え、表現することが大切」ということを教えてもらいました。

また、上原さんが江戸東京野菜「内藤カボチャ」を紹介、現在のカボチャとの食べ比べも体験しました。



◆【参加者からのアンケートのコメント】

「収穫体験が特に楽しかった。野菜のおいしい食べ方も教えていただけて、料理するイメージがわかりました」(39才・女性) / 「五感を使って食べることの大切さを感じました」(43才・男性) / 「子どもが『包丁で切る』『揚げ物をする』など全くやっていない事を体験できてよかった」(44才・女性) / 「とても貴重な収穫&調理体験ができ思い出に残る。ますます野菜が好きになった。」(40歳・女性) / 「ニンジン、カブ、ダイコンは初めて収穫したから、いい体験になった」(9歳・男性) / 「収穫してそれを調理できるのはとてもめずらしいので貴重な体験ができてよかった」(10歳・女性) / 「野菜のことをよく知れた」(9歳・女性)

◆本リリースに関するお問い合わせ先

サンケイリビング新聞社 営業1部 担当:田内 TEL:03-5216-9141 FAX:03-5216-9250 E-mail:living-event@sankeiliving.co.jp