



## 3月11日、野菜の目利きと購買&調理体験にチャレンジ！ 相模原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、神奈川県  
協力 / 日清オイリオグループ、JA相模原市農産物直売所「ベジたべーな」

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17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料理教室などを通じ、食の大切さを伝えています。

3月11日にJA相模原市農産物直売所「ベジたべーな」(相模原市中央区)で開催したイベントでは、11組の小学生親子が相模原野菜の目利きポイントを学び、実際に野菜の直売所で購買を体験。その後、相模原野菜や相模原ブランド豚「さがみはら香福豚」を使った調理体験を通して、地元の食材の魅力を学びました。

### ◆野菜を選ぶポイントを学んで購買体験

鶴岡さんとJA相模原市農産物直売所「ベジたべーな」の萩原直樹店長が、相模原で採れる野菜とその目利きのポイントを教えてくれました。「長ネギは白と緑のコントラストがはっきりしたものを選んで」「ニンジン芯の部分が細いものが甘くておいしいよ」など。

さっそく学んだポイントを「ベジたべーな」の直売所でチェック!「ここを見るんだよね」と親子で目利きをしながら、新鮮な野菜5種類の購買体験をしました。



### ◆相模原の食材を使った調理に挑戦

次に管理栄養士で野菜ソムリエプロでもある嶋田恵美子さんの指導のもと調理体験。「さがみはら香福豚と津久井在来大豆の天ぷら」「相模原野菜のサラダ」「いちごソースのたまごプリン」の3品に挑戦。

今回の調理には、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」や「BOSCO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」を使用。

「天ぷらはポウルに先に具を入れてから粉と水を入れると衣が混ざりやすく、衣があまってしまうこともないですよ」という嶋田さんからのアドバイスのもと、真剣な表情で調理しました。相模原の地粉うどんと天ぷらを一緒に食べると「カリッとおいしい!」「揚げ物を作るのは初めてだったけれど楽しかった」と大満足の様子。 ※使用商品プレゼント → <http://r.living.jp/mrs/180331oyako>



### ◆食育教室

食後は、神奈川県 保健福祉局保健医療部 健康増進課 久保田俊也さんの咀嚼の大切さについての講話に続いて、鶴岡さんによる食育ワークショップが行われました。

毎回好評の「匂い当てクイズ」では、紙コップの中に食材を入れ、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す。「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、日本の食料自給率は約4割で、食べ物の約6割は世界中から輸入されていて、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。



### ◆参加者からのアンケートのコメント

「野菜の目利き、自分ではある程度出来ていると思っていましたが全然でした(笑)野菜選び→調理→食事→勉強の流れがとてもスムーズで楽しかった」(35才・女性) / 「子供と食育体験にはとても興味があり、実際に参加したらもっと興味がわきました。料理すること、食べること、勉強することがとても楽しく感じられた一日でした」(39才・女性) / 「野菜の目利きはどの野菜もとても参考になり、これから親子での買い物を楽しみます」(43才・女性) / 「作り方も分かったし、とてもおいしかった。『もしかしたら私、料理できるのかな?』とだったので、家でも料理をしてみます」(9歳・女性) / 「自分で作って食べるのが楽しかったし、達成感もあじわえた。おいしい野菜を見分けるコツを知れたので、今後のおつかいにもやくだてたい」(11歳・女性) / 「地元産の野菜、とてもおいしかったです」(12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 営業第1部 担当:田内 TEL:03-5216-9141 FAX:03-5216-9250 E-mail:living-event@sankeiliving.co.jp

