



3月5日、野菜の目利きと購買 & 調理体験にチャレンジ！ 横浜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横浜、「ハマッ子」都筑中川店

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15回目を迎えたこの活動では、小学生親子を対象に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5日にJA横浜「クッキングサロン ハマッ子」(横浜市都筑区)で開催したイベントでは、9組の小学生親子が横浜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、横浜野菜や横浜ブランド豚「はまぼーく」を使った調理体験を通して、地元の食材の魅力学びました。

◆野菜を選ぶポイントを学んで購買体験

JA横浜「ハマッ子」都筑中川店の草野雄一店長が、横浜で採れる野菜とその目利きのポイントを教えてくださいました。「小松菜は葉の柔らかさと厚みをチェックして」「キャベツはずっしりと重いものがオススメ。片手で持って手首が下がるくらいの重さが目安」など。

さっそく学んだポイントを生かして、併設の直売所「ハマッ子」で購買体験。「ここを見るんだよね」と親子で目利きをしながら、5種類の野菜を購入しました。



◆横浜の食材を使った調理体験



次に食育マイスターの高崎順子さんの指導のもと調理体験。「小松菜とはまぼーくの春巻き」「横浜野菜の中華風サラダ」「イチゴ杏仁豆腐」の中華3品に挑戦。

調理油は、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」と、深煎りごまの香りが料理を引き立てる「日清かけて香る純正ごま油」、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」を使用しました。

「はじめての包丁にドキドキしたけど、楽しかった!」「春巻きもカラツとして、おいしいです」と親子ともにお腹も心も大満足。

出来上がった料理の試食をしながら、横浜の農業を動画で紹介する『横浜「農」シアター』も鑑賞しました。

◆食育教室

高崎さんから、クイズを交え「食」について教えてもらいました。まず、五感を使って食選力(本物の食べ物を知り食べ物の安全性を見抜く力)を鍛える「匂い当てクイズ」から。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。「自分で感じて、考えて、言葉にしてみる事が大切」ということを教えてもらいました。

後半の「もっと野菜を食べよう!」のコーナーでは、日本人の野菜摂取の現状と「あと一皿」の増やし方について学びました。大人の1日の野菜摂取量の目標値である350gを、実際に野菜の重さをはかると、その量を覚えしました。



◆参加者からのアンケートのコメント

「野菜の目利き体験がとても楽しかったです。普段の生活を見直すヒントももらえて良かった(41才・女性) / 「普段は3人の子育てで時間の余裕もなく、長女にはなかなか料理を教えられなかったので、今日のイベントはとても嬉しかったです(36才・女性) / 「横浜の食材を使うイベントで、野菜の目利きもとても勉強になりましたし、お料理もくわしく教えていただき、ぜひ家でも作ってみたいと思います(42才・女性) / 「まったく食べ物を作ったことがなかったので、ごはんを作るとこんなに楽しいんだというのがわかった。いっぱい学べました(10歳・女性) / 「良い食材の見分け方など楽しく勉強できた(12歳・女性) / 「春巻きがおいしかった。作ったとき手がこげないように気をつけました。」(11歳・男性)

◆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