

10月18日、世田谷の畑で収穫体験&採った野菜を使った料理教室を開催しました

## 五感で学ぶ！ 親子食育体験イベント

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株式会社  
JA東京中央、FARMERS MARKET ゆっくりとカフェ

女性のための生活情報紙「リビング新聞」を発行する株式会社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 豊田 皓、以下弊社)は、日清オイリオグループ株式会社と食育推進活動の取り組みを行っています。

今回で10回目を迎えたこの活動では小学生の親子を対象に料理教室や食体験コーディネーターの鶴岡佳則さんによる食育教室などを通じ、食の大切さを伝えています。

10月18日に開催した今回のイベントでは、11組の小学生親子が世田谷の畑で地元野菜「せたがやそだち」の収穫体験と「FARMERS MARKET ゆっくりとカフェ」での料理教室にチャレンジしました。

### ◆収穫体験 畑の野菜を見て・触れて・味わって



まずは、地元野菜「せたがやそだち」の生産者・長島常三さんの畑で小松菜の収穫をしました。おいしい小松菜の目安は、30センチ程度の長さで葉に厚みがあるもの。食体験コーディネーターの鶴岡さんから「採れたての小松菜をそのまま食べてごらん！」と参加者に呼びかけ、実際食べてみると「甘みがあっておいしい！」と驚きの声があがりました。

また、収穫をしながら教わった、オクラがハイビスカスの仲間ということや、里芋は親芋の周囲に子芋が、その周囲に孫芋が付くことなども初めて知ることで、子どもだけではなく親も驚きを隠せませんでした。

### ◆料理教室 プロのワザを学びながら3品調理



会場は、地産池消がコンセプトのレストラン「FARMERS MARKET ゆっくりとカフェ」。今回料理したのはフルーティーな香りが料理を引き立てる「BOSCOエキストラバージンオリーブオイル」、時間がたってもサクッとおいしい揚げ物が作れるうえ、どんな食材とも相性の良い「日清ヘルシーベジオイル」を使った3品。料理長の岩崎恵士さんに教わりながら、「鮭の蒸し焼き」や「スウィートポテト」などの本格的な料理に、親子で一生懸命に取り組みました。

その後、開放感あふれる屋上テラスで、自分たちの調理した料理を試食しました。「鮭がおいしかった。家に帰って、お父さんにも作ってあげたい。」などの素敵なコメントも飛び出しました。

## ◆食育教室 食体験コーディネーターの鶴岡さんから『食』を学ぼう！



お腹がいっぱいになったところで、食体験コーディネーターの鶴岡さんからの『食』のお勉強タイムです。

まずは、世界には食べ物が十分に食べられずに栄養失調で亡くなる子どもが6秒に一人いること、東京の食料自給率が低いことなどの食料問題を紹介。次に、地産地消が環境に大切であること、例えば、都会において大雨の際に畑が雨水を吸って河川の増水を抑える役割のあることや、農地が地域の景観や環境を保全すること、そして、災害時に国内の物流が滞っても、地元で採れる食料があれば、近隣の住民に優先的に供給できることなど、普段知り得ない地産地消の大切な側面を教わりました。

また、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した。食材を当てることも大切ですが、どんな香りがするかを感じ、考え、表現することが大切と鶴岡さん。嗅覚は脳に直結していて、自分の好きな匂いを嗅ぎながら作業すると能率が上がるそうです。

### 【参加者からのコメント】

今回の食育体験イベントでは、東京都世田谷区で自ら畑で野菜収穫をし、その収穫した野菜で調理をするという体験ができ、参加者からは大変好評をいただきました。

### ～アンケートより～

採れたての野菜は苦味もなくおいしく食べられました。調理中はどんなごはんができるか楽しみでした。人生のうちの一つの経験になりました。(9歳)

料理が楽しかった。意外と簡単においしくできたので、家でも作ってみたいです。(10歳)

とても楽しかったです。畑で収穫した小松菜を生で食べたら甘くておいしかったです。料理は子どもでも出来そうなので一緒に作りたいです。(48歳)

とても楽しく過ごさせて頂きました。クッキングスクールは多々ありますが、収穫をさせてもらえるものはないので息子も楽しんでいました。農家の方に感謝して食べないといけないと改めて感じました。また、子どもたちには少々難しかったかと思いますが、食育教室は大人にはリマインドの意味でも有意義でした。

＜本件に関するお問い合わせ先＞  
サンケイリビング新聞社： 関根まで  
E-mail: [cc@sankeiliving.co.jp](mailto:cc@sankeiliving.co.jp)

〒102-8515 東京都千代田区紀尾井町3-23 TEL:03-5216-9141 FAX:03-5216-9250