



## 10月20日、収穫&調理体験で地元野菜の魅力を体感！ 福岡県うきは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、JAIにじ

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 中村史朗)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18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20日にJAIにじの「教育文化センターきずな」(福岡県うきは市)で開催したイベントでは、9組の小学生親子が地元野菜の収穫を体験。その後の調理体験では、「ナスの肉巻き天ぷら」「柿と大根のサラダ」「レンコンの蒸しケーキ」の3品にチャレンジ。地元の食材の魅力を学びました。

### ◆収穫体験で新鮮な柿とナスを収穫、レンコン掘りも見学

まずは、野菜の収穫。鶴岡さんとJAIにじの佐々木宏さんから、目利きのポイントを学び、JAIにじの畑へ。ツヤツヤと色づく大きな柿に、子どもたちは大興奮。柿とナスを収穫しました。最後に生産者の上村英明さんのレンコン畑で、普段なかなか見る機会のないレンコン掘りを見学。

野菜を育て、収穫する苦勞を知って、「大事に食べる！」と笑顔で話してくれました。



### ◆ワクワク調理体験、出来上がった料理に舌鼓

その後、JAIにじ教育文化センターきずなに移動し、地元で「米米くらぶ食育教室」を主宰する鬼塚ユキ子さんの指導のもと調理体験。今回は、カラッと油切れがよく、揚げ物のカロリー対策ができる「日清ヘルシーオフ」、油を酸化から守るフレッシュキープボトルで新鮮な風味が楽しめる「ポストエコエキストラバージンオリーブオイル」、健康維持に役立つ話題のオメガ7(パルミトレイン酸)を豊富に含む「日清マカダミアナッツオイル」を使った3品に挑戦しました。

作った3品は「ナスの肉巻き天ぷら」「柿と大根のサラダ」「レンコンの蒸しケーキ」。「サクッと揚がっておいしい」「柿にオリーブオイルをかけるとおいしいなんて、大発見！」と親子で大満足の様子。「ナスは苦手だけれど、今日はおいしく食べられた」という子も。

※使用商品プレゼント →<http://r.living.jp/mrs/181124oyako>



### ◆食育教室

食後には鶴岡さんから、クイズを交え「食」について教えてもらいました。まず、五感を使って選食力(本物の食べ物を知り食べ物安全性を見抜く力)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。

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ること、さらに大量・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

「子どもが初めて作った料理を食べられて、驚きもあり良かったです。とても楽しかったです！」(47歳・男性) / 「実際になっている食物を見る機会は少ないので、ナスや柿を収穫できて、また、地元の食材を使った料理が学べてとても良かったです。」(35歳・女性) / 「私自身天ぷらは初めての体験でドキドキしました。おいしくて良かったです」(47歳・男性) / 「野菜をとる体験や自分で料理を作る体験はとても良かった」(10歳・男性) / 「天ぷらはナスがあまり好きではない人でも食べられると思います」(12歳・女性) / 「やさしい匂いぱいとれておもしろかった。りょうりを作るのはすごくたのしい」(7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 リビング営業部 担当: 関根 TEL: 03-5216-9175 E-mail: living-event@sankeiliving.co.jp