

2019年3月29日  
株式会社サンケイリビング新聞社

## 3月9日、野菜の目利きと購買&調理体験にチャレンジ！ 藤沢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、J Aさがみ ファーマーズマーケット「わいわい市藤沢店」



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 田中則昭）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19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。

3月9日にJ Aさがみ ファーマーズマーケット「わいわい市藤沢店」（藤沢市）で開催したイベントでは、10組の小学生親子が野菜の目利きポイントを学び、実際に直売所で購買を体験。その後、地元湘南の野菜や神奈川ブランド豚「やまゆりポーク」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J Aさがみ「わいわい市藤沢店」の小野敦史副店長が、湘南で採れた菜花、ニンジン、キャベツ、トマト、カブの5種類の目利きポイントを教えてくださいました。「カブは色つや良く、葉が元気で根が長く伸びているものがおいしいよ」など。



そして実際に「わいわい市藤沢店」の店舗で購買を体験。学んだポイントを自分の目でチェック！「普段は主に産地と価格で選んでいたのですが、おいしい野菜をじっくり探して買うのは初めて」と親子で納得のいく野菜を選びました。

### ◆湘南の食材を使った調理に挑戦

次はJ Aさがみの管理栄養士 宮治明日香さんの指導のもと調理体験。油切れが良い日清ヘルシーオフを使った「春の彩り肉巻きフライ」、ボスコエキストラバージンオリーブオイルを使った「新鮮野菜とたまごの手作りマヨディップサラダ」、日清マカミアナツオイルで風味をつけた「ミルク白あんのいちご大福」の3品に挑戦しました。

「肉巻きフライはカラッと揚がっていくつでも食べられそう」「手作りマヨネーズがおいしい。サラダだけでなくフライにも合うし家でも作りたい」など、新しい発見も。

※使用商品プレゼント → <http://r.living.jp/mrs/190330oyako>



### ◆食育教室

食後は、神奈川県 健康増進課 副主幹 峯望美さんから、糖分・塩分のとりすぎ、朝食の重要性について教わった後、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が排出されることによる、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

「妻に無理矢理応募されましたが、非常に楽しかったです。野菜の選び方や食物の現状など、普段意識していなかった話を聞いて、改めて勉強になりました」（41歳・男性） / 「実際にお店に行って野菜を買ったり、美味しい野菜を使ったレシピでお料理を作ったりできて良かった」（46歳・女性） / 「娘が6年生なので最後にこのイベントに参加できてラッキーでした！野菜の選び方を教えて頂き、これからお店に行って選ぶのが楽しみになりました」（52歳・女性） / 「大変だったけど自分でがんばって作ったから、とてもおいしかった」（12歳・女性） / 「目利きや色んなことが学べて楽しかった。自分で作った料理もとてもおいしかった。また家でもやってみます」（11歳・女性） / 「マヨネーズを初めて作ったが、とてもおいしくできた」（12歳・女性）

### ■本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社サンケイリビング新聞社 リビング営業部 担当：関根  
TEL：03-5216-9155 E-mail：living-event@sankeiliving.co.jp