

ラジオ 食育の時間 vol. 5

～2012年度版～



大和市との協働事業
子ども食育クッキングの様子

お礼のことは

食育のラジオ放送が始まってから、早5年の月日が流れました。

200回以上の放送をさせていただきながら、たくさんの食に携わるゲストの方々より、私の知らない食のお話を伺い、日々勉強と感動の連続でした。

また平成24年度から、「子ども食育クッキング」を大和市農政課との協働事業として開催する事が出来ました。講習会の対象を日本の子どもだけでなく、外国にルーツを持つ子ども達にも広げました。日本の食文化に慣れていない子どもや親に対して、食材の旬のおいしさを知ってもらい、料理をみんなで作って楽しく食べる喜びを知ってもらうためです。

また、「いただきます」「ごちそうさま」「もったいない」という食育の深い意味を、食育カルタによって学ぶことができました。

農政課との協働事業となった為、地元の旬の食材の提供によって「地産地消」も勉強できました。

今後もさらに食育活動を続け、大人も子どもも、おいしく楽しく健康になるよう、微力ながら務めてまいりたいと願っております。

どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

平成25年4月吉日

片山 泉

ラジオ『食育の時間』 2012年度版

目次

- 第172回 さくら咲く
- 第173回 讃岐うどん作り **Kotty**
- 第174回 鯛 たい
- 第175回 鰹 かつお
- 第176回 筍 たけのこ
- 第177回 健康ドリンク グリーンスムージー **Kotty**
- 第178回 トマト名人 保田達也さん
- 第179回 身体を整えよう
南林間さんご接骨院 山後 恭一 先生
- 第180回 そら豆
- 第181回 葛とわらび **Kotty**
- 第182回 6月19日は食育の日
大和市長 大木 哲 さん
- 第183回 食育推進全国大会 in 横浜 当校 初参加!
- 第184回 梅仕事
- 第185回 南林間ちよい呑みフェスティバル
南林間 珍満2代目大将 菊地 努 さん

- 第186回 インドネシア ジャワ島 食の旅 **Kotty**
- 第187回 (初) 大和市協働事業 第6回子ども食育クッキング
- 第188回 “料理男子” 急増中!
- 第189回 歌舞伎「幕の内弁当」
- 第190回 酢
- 第191回 いざというときの「食糧」
大和市役所 危機管理課 加賀谷 博 さん
- 第192回 ブータンの食「唐辛子」
- 第193回 大和市協働事業 第7回 子ども食育クッキング
- 第194回 梨
- 第195回 「食育」まずは大和市職員から
大和市役所 健康づくり推進課 管理栄養士 星 範子 さん
- 第196回 広がる地域の食育!
大和市役所 健康づくり推進課 管理栄養士 星 範子 さん
- 第197回 いちじく **Kotty**
- 第198回 牛肉 **Kotty**
- 第199回 味覚の一週間
- 第200回 2012年 味覚の授業
- 第201回 “洋食” のルーツ **Kotty**
- 第202回 注意! 「低栄養状態」
大和市役所 高齢福祉課 保健師 高橋 みどり さん

- 第203回 2012年 大和市産業フェアにて
大和市役所 農政課 富樫 武司 さん
- 第204回 日野原重明先生 101才!
- 第205回 「楽しく食べる子ども」の育成
大和市役所 保健家庭科 上野 美和子 さん
- 第206回 ノロウィルス体験記
- 第207回 当校にて! TVKテレビ年末特番 キッチンバトルII リターンズ
- 第208回 Kotty TV ゲスト出演 **Kotty**
- 第209回 ちゃんこ鍋
- 第210回 七福神 Seven Gods
- 第211回 Kotty モロッコに行く **Kotty**
- 第212回 シンガポール ^{チェンジエ} 春節
- 第213回 食育と3R
大和市役所 環境総務課 新井 十寿 さん
- 第214回 お弁当は愛の絆
- 第215回 学校給食の今昔
大和市立南部学校給食 共同調理場 場長 川崎 十美男 さん
- 第216回 大和クッキングスクール企画 第2回 ハピネス・クッキングツアー **Kotty**
- 第217回 学校給食と食育
大和市教育委員会 教育部指導室 指導主事 馬場 智志 さん
- 第218回 大和市協働事業 第8回子ども食育クッキング
- 番外編 Kotty 神奈川新聞×Hanako に連載 「旬の野菜レシピ」

第172回

さくら咲く



寒かった冬を経て、やっと桜が咲きました！ 待ち焦がれた桜！ お花見シーズンが始まります。

大和には桜の名所が沢山あります。毎年FM やまとの千葉さんは、桜まつりの司会をなさりながら、飲んで食べて騒いで……ということですが、どんな桜まつり？ になっているのでしょうか……。



お花見といえば『お弁当&飲み物！』

女性が作ってきたお花見用お重のお弁当を、男性が食べながら飲む！ 歌う！ さわぐ！ というのは昔の話。

これじゃ女性は大変なだけです！ 今は、女性も子供も男性も、みんなで楽しむ姿が見られます。そして今風の食べ物は出来合いのお弁当&ビール&デザートみたいです。でも花見弁当にしては、ちょっとさびしいかな。

そこで、手間があまりかからず、みんなに喜んでもらえる食べ物を考えてみました。

お花見弁当にプラスすると 良い食べ物

是非試してね！

- ♥ 暖かい豚汁や、おでん鍋（保温鍋や保温ポットに入れる）
- ♥ 一口サイズの具沢山のおいなりさん（あげの口をあけて見えるようにするときれいです）
- ♥ ピクルスやおいしい漬物（お口直しに！）
- ♥ フィンガーフード（手づかみがうれしいもの）
- ♥ デザート（おはぎやマカロンなど、小さめなもの）
- ♥ ウェットティッシュ

大和市イベント観光協会では『大和さくらマップ』を出版しています。テーマも絵もステキです。

「花の大和に魅せられて」この冊子はとても役に立ちますよ！ 大和の桜がきれいに咲いている桜の地図が、詳しく掲載されていますので、ご参照下さい！



『大和市イベント観光協会』

〒242-0021 神奈川県大和市中央二丁目1番1号 TEL/FAX 046-260-5799
 【URL】<http://www.yamato-kankou.com/> 【E-mail】info@yamato-kankou.com

第173回

Koffy

体験 讃岐うどん作り

春を探しに四国香川に行ってきました。

香川といえば“讃岐うどん”！ このおいしさは格別でした。うどんは香川のソウルフードです。うどん街道もあり、小さな路地にもたくさんのうどん屋さんがあり、数え切れないほど、身近にうどん屋さんがあります。もちもち・しこしことした食感で、今まで食べたことのない食感で、噛めば噛むほど味が出てきます。

小麦粉と水と食塩のみで作ることのできるうどん！ シンプルなだけに材料と打ち方は大切！ ということで『中野うどん学校』に入学してきました。

観光客の体験学習と試食ということで大人気！ 年間10万人の日本人と外国人の観光客が体験しています。食の体験を、今後も水戸黄門みたいに全国を旅してみたいです。

『中野うどん学校』

〒242-0021 香川県仲多度郡琴平町 796

TEL/FAX 046-260-5799

【URL】 <http://www.yamato-kankou.com/>【E-mail】 info@yamato-kankou.com

讃岐うどんの作り方

小麦粉と食塩水を混ぜる。こねる。

足で30分踏む。

この30分間、なんと音楽がかかり、カラオケとダンスをしながら踊り歌います。

EXILE から始まり、AKB、KARA、果ては中国のヒット曲、イタリアのノリノリの曲がかかり、メンバーに合わせて国際色豊かなカラオケダンスを楽しめました。

熟成させる（季節によって時間が違う）

麺棒で伸ばす 切る

ゆでる 食べる

食べ方は、釜揚げうどん風にして、醤油と薬味をまぜて食べる（これが“ツウ”の食べ方なんですって）

おみやげ

終了証と麺棒、古地図が一体になった掛け軸がもらえます！



第174回

鯛 Japanese sea bream



鯛は祝席には欠かせない、「**おめでたい**」魚です。

今では一年中魚屋さんにはあるので、鯛の旬が分かりにくいですね。鯛の一番美味しい時期は、冬から春にかけてです。産卵を前にした、ちょうど桜の季節にあたる旬は『桜鯛』『花見鯛』と呼ばれ、とても美味しくいただけます。そして産卵を終えると味が落ちてきます。

最近は養殖物の鯛が一般的です。値段も手ごろで一年中手に入り、上品な味で老若男女とも好まれます。運動不足とエサの関係で、身に脂肪が多くなるので、良いのか？ 悪いのか？

しかし、天然物はとても高級なので、なかなか手が出ません。

私の小さい頃、昭和30年代の結婚式の御膳には、必ずお赤飯と尾頭付きの鯛の塩焼きがありました。お持ち帰り用の引き出物の中に、折り詰にきちんと収められていました。おうちで待っている家族は大喜びで、引き出物のお赤飯や羊羹などを食べたものです。古き良き時代を感じます。

現在はの引き出物は、日持ちのするものであり、小さくて軽いものということで、お菓子や選べるギフトなどが引き出物の主流です。

引き出物で頂いた 鯛の塩焼きの美味しいレシピ

鯛に酒を振ってグリルで軽く焼き、その姿のまま炊飯器で普通に炊く。炊き上がったら鯛を取り出し、骨を丁寧に外して、身のみご飯に混ぜる。



<3月 ハピネスクッキングにて使用した桜鯛です>

片山泉より一言

ことわざで「海老で鯛を釣る」というのは本当らしいです。鯛が赤いのは、海老の殻に含まれるアスタキサンチンという色素のためです。鯛は歯や顎が発達していて、固い甲殻類も砕く力があります。「腐っても鯛」と言われるように、鮮度が落ちてても味が変わりにくい魚です。鯛は、やはり「百魚の王」ですね。

第175回


 鰹 Striped tuna
 

待ちに待ったG.W.！ おいしいものも沢山出回ります。
魚はちょうど産卵期に入り、美味しくなりました。

「目に青葉 山ほととぎす 初かつお」 芭蕉

江戸の時代から、庶民の初夏の味として親しまれています。

カツオはリーズナブルなお値段で、量もたっぷりあります。栄養単価も高く、青身魚に多く含まれるDHAやEPA、たんぱく質に豊んでいて、エネルギー源になります。ちょっと生臭いのが、キラいな人のという人もいます。鰹と鯛は対照的な魚かもしれません。

カツオは大きくて、ツルっとしてウロコがないように見えますが、厚いウロコがあります。全体がウロコの鎧に覆われています。弾丸ランナーのように、広い海を物凄いスピードで回遊しています。誰もカツオを止められないほど！

聞くところによると、止まった時は死ぬ時だそうで……。誰かさんに似ているかな？

油の少ない初夏は、カツオのたたきに。脂がのっている戻りカツオ

の秋には、刺身がお勧めです。

しかし、どうしても余ってしまい、色が黒ずんでくるのが現状です。では、残ったカツオをどうしたらよいのか。

片山泉より

レシピの紹介です。

とっても美味しいので、
お試しください！

カツオの竜田揚げ&にんにくチップ

カツオは適量に切り、塩少々を振って脱水させ、醤油、ニンニクのすりおろし、酒、みりんに漬ける。
水気を拭いて片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
にんにくの薄切りを150度の油でカラッと揚げる。
皿にカツオをのせ、上からにんにくチップをのせる。
お好みで、大根おろしやポン酢を付けていただいてもOK

第176回

筍 たけのこ Bambo shoot

暖かくなると、土の中から顔を出すたけのこ。数年前まで、うちの家にも孟宗竹が植えてありました。

皮は茶色でウブ毛が柔らかく、手触りが絹のようです。あちこちから生えてしまい、道路にも生えてきそうな勢いなので、残念ながら我が家の竹の子は、すべて処分しました。しかし、またどこからかニョキッと生えてくるかも?!

生のたけのこをもらって困る! という声をよく耳にします。

たしかに面倒くさいですが、日本の旬を味わうにはピッタリの食材。他の季節にはありませんから!



おいしい筍の見分け方

小ぶり・ずんぐり太い・重みがあるもの……ジョニーさんみたい?

茶色～黄色で、イボイボは黄色いもの。

皮に土がついていて、しっとり濡れているもの。

頭が開いていないもの。緑色になると竹に近づいています!

要注意!

あく抜き

“湯を沸かしてからたけのこを掘れ、”というように、掘りたてが一番おいしい!

ぬかや米の研ぎ汁(アルカリ性の水)から茹でる。

ことわざ

- | | |
|---------|--|
| 雨後のタケノコ | 雨が降った後はグングン成長して伸びていく様子。何かをきっかけにして事件が次々と発生すること。 |
| タケノコ生活 | お金に困って、身の回りのものを、少しずつ売っていくこと。現在では、断捨離ブームかな? |
| タケノコ医者 | 筍がやがて竹になり藪になることから、下手くそな藪医者にも至らぬ医者の例え。 |

第177回

健康ドリンク

グリーンスムージー

Kotty



＜服部先生とPR活動＞

食べるジュースといわれる、**グリーンスムージー**。アメリカから流行っています。

生の葉野菜、果物、水、牛乳、ヨーグルトなどをジューサー等でMixしたものです。

野菜を日本人は1日350g摂取しないといけないのに、20代の方は80g、30代の方は65gしか摂っていません。サラダで摂っているようですが、量は、多くはないのです！

生野菜ではカサが多いので、茹でたり蒸したりしないと大変な量になります。

その点、グリーンスムージーは簡単で美味しく、その上、おなかにも美容に良いです♡

Kotty 作り方のポイント

緑色の野菜を必ず入れる事！ 季節に合わせたものを入れると良いですよ。

Kottyのお勧めは小松菜とほうれん草です。小松菜がえぐみが少なく、クセがありませんよ。

フルーツは何でもOKです！

Kottyのお勧めは、りんご(酸味)、バナナ(とろみ・甘み)、キウイ(色がきれい)です。

キウイを入れるとグリーンスムージーっぽくて、ビギナー向きです。

プラスの食材を入れる。

甘み……………ハチミツ、練乳

イソフラボン……………豆乳、きなこ

鉄分……………ドライフルーツ

Green Juice【材料 1人分】

ほうれん草など緑の葉野菜……………	20g
バナナなど甘味のある果物……………	1/5本
オレンジなど酸味の果物……………	1/2個～
キウイフルーツなど季節の果物……………	1/4個
水……………	200ml

【作り方】

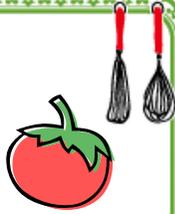
それぞれの全ての材料を、バーミックス又はミキサーで混ぜ合わせる。

これがミソ！

オリーブオイルを入れると最後に入れると良い！
油を入れる事により、野菜のベータカロチン体内に吸収しやすくなる。味もマイルドになりますよ！



第178回

トマト名人
保田達也さん

大和市ハウス野菜持寄り品評会で、今年も優等を獲得したのは、大和市下福田の保田達也さん！ ハウストマト「桃太郎」でした。

トマトの名人・保田達也さんをご紹介します。

保田さんは下福田の保田家、14代目の当主です。子供の頃は農業に全く興味を持たず、22才でデザイン事務所でサラリーマンを始めました。農家の長男だから家を継ぐという意識は無かったそうです。23才の時、父親の急死……。家には祖父母、母、学生の妹と弟がいて、突然大黒柱を失くしました。一念発起し自分が一家の大黒柱になろうと、Uターン就農しました。

家業について全く無知でした。自分の畑がどこにどのくらいあるのか？ トマトは木になるのか？ 何を作っているのか？ 戸惑いの連続！ そんな時、藤沢御所見地区の農家の方に修行に行きました。しかし、相手の言っている意味がまったく分からず……。失敗を重ね……。農業の先輩である母親に教わりながらの農業が始まりました。

「トマト名人」までの道のりはどんな苦労があったのか……。想像もつきません。ただ保田さんには、人並外れた強い気持ちがあったのです！

「美味しい野菜を作りたい！」

そんな保田さんの趣味は『釣り』。

今では釣りメーカーと契約して、トーナメントで活躍している釣り宣伝部長？ です。週に1度は海に出るというから、女性に縁がないかも？ 現在独身！ 乙様はいずこに？

保田名人より一言

“釣りも農業も自然が相手ということ、自然の中で生きていたい。トマトを見ただけで保田が作ったものだと分かる位のレベルを上げて、“トマトといえば保田さん” になりたい。



< 久保さんのトマト >

第179回

身体を整えよう



南林間さんご接骨院 山後 恭一 先生

Q 現在、整形外科、接骨院、整骨院、整体、マッサージ、はり灸など、沢山の治療場所がありますが、一体どのように違うのでしょうか？

A 整形外科…………… 整形外科医が治療
 整骨院・接骨院…………… 柔道整復師（医療資格有）が治療
 はり灸・マッサージ…………… 国家資格を有す
 整体…………… 民間療法資格
 調べてから通院しましょう。

Q 最近の患者さんの特徴は？

A 自分の体が支えられない人が、ケガ、ひざ痛、腰痛等で通院する。太った方だけでなく、痩せている人でも多くいます。筋肉量が少ない人は、自分の体を支えきれません。筋肉量を増やすには、食事と運動を考える事が大切です。
 若い女性の食事制限によるダイエットは、とても良くない！ 運動

を絡めないダイエットは、骨密度や筋肉量が減ってしまうのです。女性ホルモンにも影響があり、妊娠・出産にも障害がおきますので要注意！

最近の子供は運動習慣が少なく、転んだだけで骨折をしてしまいます。小石にのって捻挫したという話も多いです。

Q 運動量上げるには？

A 日常の心掛けで運動能力は上がります。座っている時は、お尻を潰さないように膝を閉じる。立っている時は、親指の方に重心をかける。姿勢を正す。エレベーター、エスカレーターを使わない…等。

さんご接骨院

〒242-0006 神奈川県大和市南林間1-18-3

TEL & FAX : 046-272-0050

【URL】<http://www.xin-yi.net/sango/index>

【E-mail】Bonechan@aol.



片山泉より一言

何気ない日常生活のスタイルを反省しました。日頃の心構えを変えて、身体を整えます！

第180回

そら豆 Broad bean

ソラマメ、空豆、蚕豆、夏豆、天豆、四月豆とも呼ばれている初夏の味です。



空豆はビタミンやミネラルが豊富です。その中でもビタミン B2 は老化を抑制し、美容にとっても良いことがわかりました。アンチエイジング！健康な髪、爪、肌、女性の味方の旬の味を期間限定で食べましょう。

冷凍食品でそら豆はあまり見かけませんので、保存が難しいのかもしれない。生ですとさや付きのものがオススメです。「[美味しく食べられるのは3時間](#)」といわれるほど、どんどん鮮度が落ちていくそら豆！

購入する時のチェックポイント

- ・ 緑色が鮮やかなもの・触って水々しく弾力のあるもの
- ・ うぶ毛が生えているもの
- ・ 両脇の筋が変色していないもの

そら豆の下下拵えワンポイント！

- ・ さやから出して空気に触れた瞬間よりすぐ固くなります。茹でる直前にさやから出しましょう。
豆には切り込みを入れておくと、“しわ防止”と“塩味”がちょうど良くなり、皮も剥きやすくなります。

超美味しい“焼きそら豆”レシピ

さや付きのそら豆の両筋を取り、魚焼き器にのせる。

中火で10～15分焼く。

フーフー言いながら皮を剥き、中のそら豆を一気に食べる。火傷しないようにね！

(塩をつけても美味)



(ハピネスクッキング 2012年3月に登場)

第181回

Kotty

葛とわらび

夏の和菓子...冷たい口当たり、ツルンとした食感。Kotty はとっても大好きです。

水羊羹、わらび餅、くず餅。

料理法でいうと葛打ち.....。

葛(くず)とは、葛の根から取った「でん粉」です。薬としては、葛根湯という名で利用します。昔の人は自然の物からよく考えて、薬や料理として工夫したのだと感心します。

現在では、**国産のくず粉はとても貴重品**です。

国産本物 100%のわらび粉は、濃い灰色をしています。ザラザラとした感触です。市販されている物は混じり物が多いです。しかし「わらび粉 5%入り」というものでも十分お菓子ができます。値段もくずに比べるととても高価です。



葛は、マメ科のツル性植物です。葛粉や葛根湯に利用される他、長く伸びるツルも、かご等の生活用品の材料として利用されていました。

<家庭で作る抹茶わらび餅>



Kotty先生の
ハピネスクラで
紹介!

材料	わらび粉	80g
	上白糖	30g
	抹茶	小1
	水	2cup

作り方

材料に水を少しずつ入れ、よく混ぜる。
強火にかけて力強くグルグルとかき混ぜる。
透明になったら、艶が出るまで練り切る。
冷やし固める。
お好きなトッピングをする。

夏の手作り和菓子にいかがでしょうか？

第182回

6月19日は食育の日

5回目の出演 ゲスト 大和市長 大木 哲さん

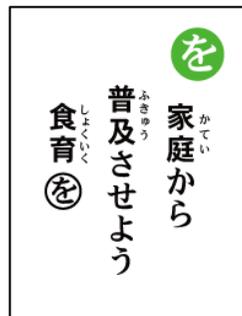
私達が決して忘れていけないのは、3.11の出来事です。その前後では大きく食に対する考え方が変わったと思います。

2012年度版の食育白書では、【家族と一緒に夕食を食べる】という人の割合が71.6%と増えています。震災前に比べて、15%Upしています。

「今後の食生活で試みたい事は？」の質問では、【家族や友人と食卓を囲みたい】という割合が44.6%。震災前に比べて13%Upしています。家族の大切さに目が向いてきた証拠です。みんなで一緒に食卓を囲む幸せ・大切感が解かってきています。

「食の安全性に知識がありますか？」という質問には66%の方が興味を持っています。なんと28.6%Upです。

震災後、日本人の食に対する考え方が、大きく変わりました。



早寝 早起き 朝ごはん

朝食の欠食率、小学生では減ってきました。しかし独身男女の朝の欠食が増えているのが現状です。この原因は早起きができない事だと考えられます。

早起きをするためには、早く休むことでしょうか。

大和市長は5時から5時半に起床、夜遅く寝てもその時間になるとおきてしまうそうです。習慣になっているとのこと。

市長の朝ご飯は365日のうち160日は納豆です！ だから元気！ 元首相の中曽根さんも、納豆パワー！ で元気で年を重ねていますよ、というお話でした。

片山泉より一言

運動不足とおっしゃる市長。

『健康都市やまと』の顔として、いつまでもスタイルよく、元気で公務をして下さい。

青空の下、万歩計をつけて歩いてみませんか？



第183回

食育推進全国大会 in 横浜

大和クッキングスクール 初参加

平成 24 年 6 月 16 日(土)・17 日(日)パシフィコ横浜にて第 7 回目の全国大会が開催されました。「食育&復興支援フェスティバル横浜」が愛称で、多くの老若男女 44800 人が楽しみながら食育を理解し実践できるイベントを開催！ 当校が所属している NPO 日本食育インストラクター協会も、協賛ブースでの参加。当校は「**カンタン おいしい 朝ごはん**」をテーマに来場者にデモ&試食をしてもらいました。

メニュー

モーニングヘルシージュース

フレッシュな野菜や果物を使って、カンタンに一気に柔らかく飲めるのが好評でした。
ほうれん草・小松菜など、カサがあるものもジュースにすると少なくなります。

Green Juice

ほうれん草など緑の葉野菜...20g
バナナなど甘味のある果物...1/5 本
オレンジなど酸味の果物...1/2 個～
水...200ml

Red Juice

トマト...(小)1 個(正味約 100g)
ピンクグレープフルーツ...1/2 個(正味約 50g)
はちみつ...小さじ 1
水...200ml

White Juice

りんご...1/2 個
レモン汁(ポッカレモン 100) ...大さじ 1/2
生姜(薄切り)... (大) 3 枚
水...150ml

焼きおにぎり

ご飯にじゃこチーズを入れて、小さくおむすびにして少々焼く。醤油をつけて、海苔を巻く。
あったか食感、パリッとした感触、チーズがとろけて良い加減です。

カリカリコーンパンケーキ&にんじんジャム

ビタミン・ミネラル・たんぱく質・糖質が一度で摂れるメニューです

当日の様様とレシピ等は、『NPO日本食育インストラクター協会』のホームページまで。

【URL】<http://www.npo-shokuiiku.com/>

当校が所属している NPO 日本食育インストラクター協会も、協賛ブースでの参加。登校は「カンタン おいしい 朝ごはん」をテーマに来場者にデモ&試食をしてもらいました。

ほかのブースでの食育活動

横浜市の学校給食の様子

各小学校によって給食を工夫し、生産者とのコラボなどを実践していました。
皆さん頑張っていますね。

お好み焼き子供教室(オタフク)

とっても楽しそうに参加していましたよ。



予告

平成 25 年度は、広島開催です！

第184回

梅仕事 Prum

梅雨の季節、ふと梅の仕事をしてみたいくなりました。

実は私、梅仕事をした事がありません。梅作業はとても難しいと聞いていますので、ちょっと手がけるのが怖いのです。

「梅干がカビたら、良くない事が起きる」なんて昔の人が言っていますので、手を出したくない！ というのが本音です。

昔の女性は「女の義務」として毎年行っていたのですね。

千葉さんは梅干し大好きなそうです。小さな頃より、梅干しはおやつ代わりに欠かさず食べていました。懐かしいふるさとの味です。私は梅酒が大好き！ 梅酒も色々な種類や味があり、飲み比べをして楽しんでいます。

世界に1つだけの梅の作品ができるためには、梅の種類・完熟度によって味が変化するそうです。

梅干しには、超完熟した梅を仕様！

梅酒には、まだ青いフレッシュな梅を仕様！

ということですよ！



<梅酒の作り方 基本>

梅を傷つけないよう、水で丁寧に洗う。

たっぷりの水に2~3時間つけてアク抜きをする。

水分を1粒1粒拭いて、軸を丁寧に取り除く。

保存瓶に青梅と氷砂糖を入れ、焼酎を注ぐ。

冷暗所で3ヶ月以上置く。

ちょっと面倒かな？

超カンタン

<現代風 サワードリンクのお勧め>

ブルーベリーのサワードリンク

材 料

リンゴ酢-----200ml

氷砂糖-----200g

ブルーベリー(冷凍) --100g

作り方

密封できる広口ビンに材料を入れ、蓋をして涼しい所に置く。

1日1回軽く振りまぜ、7日間で出来上がり。

水、又は炭酸水、又は牛乳で割って飲む。

(詳細は第190回 サワードリンクのページにて)

<牛乳割り>



第185回

南林間

ちょい呑みフェスティバル



ゲスト 南林間 珍満2代目大将 菊地 努さん

「南林間の街を元気にしたいという思いからやってみました。以前より「函館バル」として開催されていて、とっても興味をもっていました。今年の2月、藤沢でちょい呑みフェスティバルがあるのをフェイスブックで知り、先を越された！ さっそく行ってみました。お客様がなんとわんさか！ とっても混んでいました。これを見て「やってみよう！」と実行したわけです。

成功のポイント

南林間では28店舗 2500円×1058枚＝約260万円の売り上げでした。

内容はチケット3枚。3店舗で使えます。各お店のオリジナルメニュー＋飲み物が1セット、それが3回使えます。利用者にとってはとてもお得です！ お店にとっては一度も来たことのないお客を獲得するチャンスでもあります！ その上、チケット以上の食べ物・飲み物をオーダーしてくれるので、売り上げも上がります。



告知は駅ポスター、情報誌、ソーシャルネットワークのフェイスブックなどで告知拡散しましたら、沢山のの人に伝わり大人気で売り切れしました。

菊地 努さんのプロフィール

38才。昭和49年大和市斉藤産婦人科で生まれる。大学卒業してから、食品メーカーのサラリーマンになり、ちくわ等の販促営業3年。実父の体調が悪くなり、実家のホルモン焼『珍満』を継ぐ。血となり骨となった場所で、自分の力を試していきます！

片山泉より一言

菊地さんの行動力のポイントは、『まずやってみよう！』という思いです。失敗しても、その中から得るものがある。現代の若者にはない力があります。Y1グランプリも白紙の状態から行政を動かして、街おこしに繋がっています。

ガンバレ、菊地さん。

私は貴男を応援します！

「成せばなる 成さねばならぬ 何事も」

まさにこの精神の持ち主でした！

第186回

Kotty

インドネシア ジャワ島 食の旅

インドネシアというとバリ島が有名ですが、**首都はジャカルタ、そしてジャカルタはジャワ島にあります。**

インドネシアは 18000 以上の島がある島国です。東西南北に広がっていて、食べ物もその島によって違う大農業国ですが、今や**ブリックス**という新興国の仲間入りです！そして車が多いのにびっくりです！

食料自給率は 100%以上。田園風景が広がり、豊かな食べ物がいっぱいです。人口の 86%がイスラム教なので、豚肉は食べません。タンパク質源としては、牛・トリ・エビなど。

ジャワというと、某メーカーのジャワカレー激辛というイメージですね。しかし、**ジャワ島の味付けは甘いのです！** ココナッツやピーナッツの味がとても甘く感じられます。

本場のジャワカレーはさらさらです。味のベースはココナッツミルクで、それに細かくたたいたピーナッツ、カレーペースト、パームシュガー（ココナッツの砂糖）、スパイスとしてはにんにく、唐辛子を入れます。キャンドルナッツというものを砕くと油が出てきて、

うまみが出ます。名前の通り、昔はろうそくとして使用していたそうです。昔人は生活用具と食べもの両用にナッツを利用していたのですね！ 生活の知恵！

ナシゴレン（焼き飯）、ミーゴレン（焼きそば）、サテー（焼き鳥風ピーナッツ添え）はおなじみのインドネシア料理です。味付けはやはり甘めです。

地元で使う甘い醤油を“ケチャップマニス”といいます。日本のしょうばい醤油を“キッコーマン”と呼びます。これは面白い!!
ぜひみんなも、インドネシアの食を体験してネ♡

7月のハピネスクラス・クッキング



- ✚ カレー・サユール（インドネシアン・野菜カレー）
- ✚ 2種のサテー（サテー・アヤム/サテー・ガーン）
- ✚ 牛肉とクレソンのサラダ
- ✚ レモングラスのプラマンジェ（Kotty オリジナル）

第187回 **初**大和市協働事業 第6回 子ども食育クッキング

初めての大和市との協働事業として行った『子ども食育クッキング』です。協働事業は1年前から審査があり、お墨付きをもらうのはとてもハードルが高かったです……。

「食材を通じて大和と子どもをつなぐ事業」として、大和市農政課と当校がタッグを組んで、大和の食の普及と子供と食育のために、事業を3年間行っていくことになりました。

<大和市がやる事>

1. 食材の提供（農政課で行った品評会等の払い下げ品）
2. 人員の提供（クッキング当日）
3. 広報でのPR募集と受講者への返信

<当クッキングスクールのやる事>

1. 講習の企画、当日の運営一切
2. 会場と人材、提供品以外の食材一式の提供

今までと大きく違った所は、上記の外に「食育」に興味を持たない子供や親に、どのようにアプローチするか、ということです。今回は大和の日本人小学生対象でしたが、次回は「外国にルーツを持つ子ども」を対象に、8月下旬開催予定です。募集方法を考えて、多くの子供たちに「食」の喜びや「大和の地産地消」を知って興味を持ってもらいたいと願っています。ご期待下さい。

子ども食育クッキング 当日の風



【本日のメニュー】

夏野菜ごろごろカレー
サワードリンク
きゅうり&カレーディップ



<夏野菜を使った食育クッキング>

当日の様子は当校ホームページよりご覧頂けます。

第188回

“料理男子”急増中！

夏休み旅行で家族サービスをするお父さん！ 家の中でも家庭サービスはできますよ！ その中でも食事を作る「料理男子」が増えています。今や料理は女性のものではありません。

当校では6年前に初の男性が入学してから、現在では**男女の比率が3:7**になりました。なんとという勢いでしょう！ そして最近では若い独身男性の入学者が多いのにびっくりです！ 「男子厨房に入らず」から「男子はキッチンパパ」の時代です。

紙離れが進む中、男子向けの料理雑誌も続々創刊中。「男子食堂」「料理男子」「Bistro男子」「男子キッチン」etc...。このトレンドはまだまだ上昇中です。女性の皆さんも期待しています。

ミツカンアンケート調査によると、30~40代の既婚男性が**家庭で週に1回以上料理をする男子は、約7割！**

料理をする理由はなんと.....「妻や家族を喜ばせたい」「料理が楽しい」「家族に頼まれる」涙が出るような、嬉しい？ お答えで、ホームドラマのワンシーンになりそうです。得意料理は「カレー」「パスタ」「チャーハン」味付けは子どもが食べられる味にすることです。

男子が料理をするようになると「家族の絆」が深まるという結果になりました。ご飯を一緒に食べる回数が増え、会話ははずみ、買い物もみんなで行くようになり、ますますキッチンパパの人気は上昇中です。

料理男子の今後の目標の第1位は！

「家族を喜ばすこと」	62.5%
「レパートリーを増やす」	40%



片山泉より一言

♡ 家族思いの男子は、今後ますます急増する予感 ♡
キッチンパバクラスをしてみようかな？

第189回

Bento!
歌舞伎「幕の内弁当」

「スーパー歌舞伎」を初めて見に行きました。

歌舞伎ビギナーの私にとっての初体験です。ダメもとで開いたパソコンで、突然1枚のチケットが取れました。ラッキー♡

7月29日は「ヤマトタケル」の千秋楽でした。たくさんの“ごひいき筋”の方々、そして役者さんの奥様達はお着物姿がお美しく、あか抜けて、腰が低く、さすが役者の妻は違いました！

今回の見どころは『空を飛ぶ』こと『一人何役の七変化』。脚本の内容は、父と子の愛と憎しみ！ 古い体質と新しいものの融合と拒否……。

音楽は300曲の音楽を和と洋の楽器で奏でられていました。まるでミュージカルのような音楽感でした。

出演者は、襲名披露の四代目市川猿之助(市川亀治郎)さんと九代目市川中車(香川照之)さんと、初舞台の市川団子ちゃん(香川さんの息子)。口上では古いものを大事にしながら新しいものを取り入れ、それを次の世代に受け継いでいくという決心が、ひしひしと感じられました。

最後には市川猿翁(元市川猿之助)さんが挨拶に舞台へ出演、中車さんと手を取り合って……また泣けました。ここまでの親子の道のりに……。スタッフへの感謝の気持ちを十分すぎるほどの口上を述べ

ていました。涙が出て感動いたしました。この親子は、今まで色々あったと聞いていましたので……。すっかり歌舞伎のファンになりました。



< 豪華な幕の内弁当 >

芝居の幕間に食べる「幕の内弁当」

江戸時代、相撲の観客や芝居見物客が、長い時間を過ごす為の食べ物として、幕と幕の間の時間に食する弁当となりました。最初はおにぎりと漬物でしたが、茶屋や料亭がオリジナルで作り、注文を受け、客席まで運んだという、いわゆる**今でいう、ケータリングサービスの1つだった**のですね。

今は、外で買ってきて席で食べる人もいますが、事前に注文をして食堂で食べることもできます。幕の内弁当の中身は、ご飯の外に玉子焼き、蒲鉾、焼き魚は三種の神器らしいです。今では栄養のバランスが整っている、たくさんのおかずが入っていれば「幕の内弁当」と位置付けられて、**“King of Bento”**です。

第190回

Koffy

酢 Bineger

7月26日木曜日は、とても暑い日でした。ミツカングループ本社と大和クッキングスクールとのコラボで『サワードリンク講習会』を開催しました。



コッティ先生
講習中！

場所は大和スカイビル1F入口と5Fスカイギャラリーのギャラリースペースです。この講習会の目的は、暑い夏の健康飲料として手軽に作れるサワードリンクメニューを普及させるためです。大和駅前の大和スカイビル1Fの入口スペースで、冷たいサワードリンクの試飲を振る舞うことで、来館者をもてなしました。

そして、5Fスカイギャラリーでお酢の知識&ドリンクの作り方の講習をしました。

<試飲メニュー>

ブルーベリーのサワードリンク

サワードリンクの牛乳割りドリンク

<お酢の効用とサワードリンク講習会>

ブルーベリー サワードリン

【材料(8人前)】

ブルーベリー	100g
氷砂糖	200g
ミツカン リンゴ酢	200ml



【作り方】

- ① ブルーベリーはよく洗って、十分に水気を拭く。
- ② 密閉できる広口瓶に の果物、氷砂糖、リンゴ酢を入れ、フタをして涼しい所に置く。
- ③ 1日1回、フタをしたまま軽く振り混ぜ、1週間程度で出来上がり。漬け終わった果実は取り除く(お好みでお召し上がり下さい)。*出来上がったサワードリンクは冷蔵保存をおすすめします。
- ④ 水または炭酸水で約5倍に薄めて、さっぱりいただく。

ミニトマトのピクル

【材料(5人前)】

ミニトマト	15個
<調味液>	
ミツカン 穀物酢	大さじ5
砂糖	大さじ5
塩	大さじ1/2



【作り方】

- ① <調味液>の材料を混ぜ合わせる。
- ② ミニトマトは竹串等で穴を数箇所開けるか、皮を湯むきする。
- ③ 容器に を入れ、 の調味液を注ぎ、冷蔵庫で漬ける。

『ミツカン 暮らしプラ酢』ホームページより抜粋

第191回

いざというときの「食糧」

大和市危機管理課 加賀谷 博 さん

大和市では、1年に1回総合防災訓練を実施しています。

今年は、8月25日に「ゆとりの森」と「渋谷中学校」の2会場で開催します。

いざという時のために、市民の皆さん、ぜひ参加して下さい！

何かあった時の避難場所としては、まず近所の方が集って情報などを得る「**一時避難場所**」、火災の延焼や輻射熱を避けるための「**広域避難場所**」、住居を失った方のために一時的な生活の場所となる「**指定避難所**」に分けられます。

「指定避難場所」は、小・中学校と高校の33か所のうち、被害状況によって開設する場所を決めます。その情報は、FMやまと、防災無線、インターネットなどでお知らせします。

最近の非常食は、とても美味しくなっています！

指定避難所となる各学校の備蓄倉庫の中には、アルファ化米などが入っていますが、各家庭でも3日分は、水と合わせて備蓄することをお勧めします。市では、食物アレルギーに考慮し、厚生労働省が指定した特定原材料25品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目の他に、あわび・いか、いくら・オレンジ・キウイフ

ルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・まつたけ・もも、やまいも・りんご・ゼラチン)を使用していないアルファ化米の購入に努めています。

赤ちゃんやお年寄りがいる家庭では、食べられるものが限られることがありますから、備蓄をお願いします。



東海地震は30年以内に、88%の確率で起きるといわれています。

災害は他人事ではありません！

一人一人の心がけで、身を守ることができたり、被害を減らすことができます。

身の回りや非常持出品を定期的にチェックしましょう。

第192回

ブータンの食「唐辛子」

幸せの国 ブータンに行ってきました。

インド・ネパール・バングラディッシュ・中国に囲まれた、高地にある国です。面積は、九州位です。国民はチベット仏教を信じています。

国民総所得がとても低いのですが、国民がなぜ幸福と感じているのか？ この謎を調べてきました。

この質問の答えは『自分自身の心の中に幸せはある』という事だと私は感じました。旅を通じて自分の価値観がいかにちっぽけかということや、生きていることへの感謝、他の者への思いやりが幸せを作っていく『源』のような気がしました。

標高 2300mのところパダ国際空港があります。飛行機を降りた途端、高山病のようになりました。6000m～7000mが高い山と呼ばれているので、3000mの場所は平地の感覚です。子供達は、学校に行くのに3時間徒歩で平気で通っています。まだまだ車や電気は贅沢品です。

片山泉より一言

ブータンの人、動物は、毛がツヤツヤ、目はキラキラしていました。なぜでしょうか？ きっと幸せだから美しいんですね！ 私も心がきれいな人間になろう！

<ブータンの唐辛子は辛い！>

主食は米、そしてチーズ・バターなどの乳製品です。そして忘れてはいけないもの！ 唐辛子です。



<市場の唐辛子いろいろ>



<お寺のお供えも唐辛子>

国民は一日三食唐辛子料理を食べて、市場では唐辛子がキロ単位で売られています。唐辛子ときくと、私達日本人は「辛いスパイス」ですが、ブータンでは「日常の野菜」の感覚で使っています。国民食の代表は「エマダツイ」。唐辛子をチーズ、バター、野菜と一緒に煮て食べます。

日本人には驚く料理法ですが、ブータンの国民は大好きです。



<国民の代表食「エマダツイ」>



<唐辛子>

<食事の食べ方>

食事は手でつかんで食べるのが一般的です。野外では、最初ご飯を手で持ち、米で手を清めます。その米は動物にあげます。その後、手で食していきます。これにはびっくり！

第193回 大和市協働事業 第7回 子ども食育クッキング

今回は、初めて「外国にルーツを持つ子どもたち」を対象にした、子ども食育クッキングを開催しました。日本に来て日が浅い子どもに、日本の食文化になじんでもらうための試みです。

しかし募集方法が難しい！ 広報やまことに掲載しても、対象にならない親子には見てもらえないので、国際化協会とアヘパ（ペルーの子ども達を支援する団体）に働きかけて、募集しました。おかげ様で、定員オーバーの状態でした。



当日は大和市農政課の果樹品評会の払い下げ品「ぶどう、なし」を使用しました。それと「大和産の米」も頂きました。



<テーマは「一人で作ろう お弁当」>

一人ずつお弁当箱を用意してすし飯を作り、具材を合わせ弁当箱に入れます。ぶどうとなしは、デザートとして入れます。



<食育の講習 「日本の米」について>

一粒のお米がどのようにしてできるのか、パネルを見ながらお勉強。お米の大切さを学びます。



<おいしく頂きまーす>



<お箸使い レッスン中>



第194回

Kotty

梨 Pair

大和市果樹品評会で入賞した神谷貴博さんの梨を使った料理が、今月のハピネスクッキングのメニューです。

良い梨に生ハムを巻いて、黒こしょうをパラパラとかけて……とっても美味しいです。生ハムは塩気があり、梨の味を引き立てます。生ハムは梨だけでなく、メロンやイチジク、柿にも相性抜群です。梨パワーで夏を乗り切りましょう！

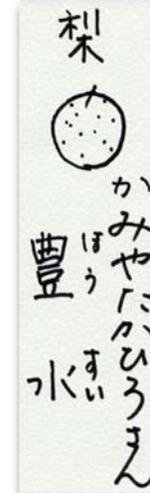
大和の梨は8月中旬～9月まで店頭に並んでいます。

赤梨 幸水) 豊水) 日本の梨の8割を占めています。

青梨 二十世紀 シャキシャキとした触感。昔はこれが梨の代表でした。

その他 ラフランス ねっとりした触感で美味しいです。熱を加えると、これまたおいしい！

血液をサラサラにするカリウムが含まれています。汗をかいたらぜひ召し上がって下さい。



<おいしい梨の見分け方>

良い梨は、丸みがあってずっしりとしたもの！

芯が太くてしっかりしたもの！

皮のザラザラ感がなくなってきたのは熟してきた証拠！

Kotty よりレシピ

【梨のサラダ】

キュウリ、セロリと梨は秋のサラダとしてOK。

【梨のシャーベット・梨のジュース】

ミキサーで回すだけ。

【梨とキャラメルのコンビネーション】

裏ワザ絶品ですよ！

第195回

「食育」まずは大和市職員から

大和市役所 健康づくり推進課 管理栄養士 星 範子さん

大和市では毎月19日の庁内放送と全職員でのメール配信で「食育の日」のお知らせをしています。毎月その時期にあった内容で「食」についての情報提供をして、まずは職員からの意識を高めていく試みです。

来訪者にも放送で呼び掛け、小中学校や保育園でも放送の協力をして頂いています。

食育の日「庁内放送」

9月の食育の日は「共食」について。

「本日は、水曜日でノー残業デーの日です。早く帰宅し、家族と一緒に食卓を囲み、食事を食べましょう」

10月は食事の挨拶「頂きます」「ご馳走さま」について

「今月から毎月19日を食育の日と合わせて大和市職員家族団樂の日に設定しました」

11月は「風邪予防について」

「バランスの良い食事を食べて、風邪予防をしましょう」

12月は「行事食 冬至」について

「メールにて、かぼちゃレシピを3品紹介しました」

1月は19日が閉庁日の為、放送していません。

2月は「旬の食材を食べましょう」

「大和市職員家族団樂の日。早めに帰宅し、家族一緒に食卓を囲みましょう」

3月は「よく噛んで食べましょう」

「本日はノー残業の日です」

片山泉より一言

市役所の庁内放送で、食育の意識を高めて下さり、感謝です！ありがとうございます。
市民の皆様からのメッセージ公募も Good アイディア？

第196回

広がる地域の食育！

大和市役所 健康づくり推進課 管理栄養士 星 範子さん

「みんなでつくる食育ネットワーク」をテーマに、7月31日に食育講演会を開催しました。

小中学校の校長、教員、保健師、地域の食育ボランティアさん、栄養士の方々です。

また、内閣府の食育推進室参事官補佐から、第二次食育推進基本計画のコンセプトである「周知」から「実践」へ、についての講演もありました。

食育を推進して実践している墨田区の食育事例で、

手間かけて みんながつながる すみだの食育

区民主体・地域ぐるみでの取り組みの紹介は、とても印象的でした。

「すみだ食育フェスティバル2009」では、民・産・学・官がひとつになり、様々な業種、組織が一丸となって実現しました。区民主体で料理講習会、栄養相談、五感をテーマにした講演会や「歯磨きと食」をコラボさせた講演会など、行政主導型から区民主体へと変わっていきました。

食育の取り組みをしている(個)をつなぐ取り組みでした。

すみだ名物「すみちゃんカレー(す)」(墨田区給食施設研究会推奨)は、まさにその取り組みの代表的なものです。和風だしで根菜をたっぷり使っています。子供からお年寄りまで、大人気な和風カレーです。実践事例は参加者全員が参考になった感じ、かなり刺激を受けた講習会でした。何かやらなければいけない。「現在の取り組みを充実したい」「新しい取り組みはできることから始めたい」などの感想がありました。ご飯よりうどんを食べると美味しいです。墨田区では食育推進計画が策定され、食育の取り組みが行われています。

大和市でも、将来何か地域との食育の取り組みができるといいですね！



片山泉より一言

大和名物「ヤマとん汁」なんていかがでしょうか？
地場産の野菜いっぱい、高座豚を使って！



第197回

いちじく Fig

いちじくは漢字で「無花果」と書きます。花がないわけではありません。外からは花は見えませんが、身を半分に切ると、赤い粒々がたくさん詰まっています。**あれが「花」です！** 触感がとても複雑ですけど美味しい！

大和でも生産されています。毎朝、熟しいちじくだけをとって、出荷しています！ さすがです！

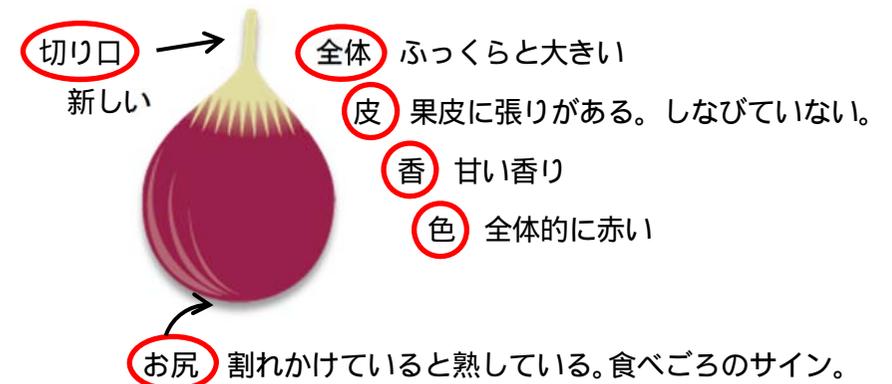
神谷貴博さんの美味しいいちじくを使って、先月、ハピネスッキングで「いちじくのコンポート 小豆餡添え」を作りました。とっても美味しくて、まさに「地産地消」ですね！



いちじくは、古代エジプトの壁画にも描かれています。さらには、アダムとイブが前を隠していたのは、なんといちじくの葉っぱ！？なんですって……。

シルクロードによって中国へと伝わり、日本に伝来しました。いちじく、当初は薬用として、現在では食用として生産されています。

<美味しいいちじくの見分け方>



<いちじく健康効果>

86年前に作られた「いちじく浣腸」という下剤薬もある通り、食物繊維が豊富で腸の活動を活発にさせ、便秘に効果大です。ミネラル、カルシウム、カリウムがバランスよく入っています。二日酔いにも Good。

第198回

Kotty

牛肉 Beef

先日「和牛サミット」に行ってきました。

和牛と国産牛、どう違うのでしょうか？

和牛は今や世界中に知れ渡っているブランド品ですが、そのエサのほとんどは「トウモロコシ」です。日本で育っていても、和牛の体は外国の飼料でできているのです。

現在の食料自給率は 39%です。カロリーベースで考えた自給率は、わずか 10%です。これは大変だ！



熟成技術(ドライエイジングビーフ)を利用して、美味しい和牛を作っているというのが、1つの方法です。アメリカでは、すでに大型熟成庫の中で牛肉は管理されているようです。

脂がのっている牛は、運動をさせず、エサを食べさせた牛が多いようです。しかし、この牛は健康でしょうか？

健康な牛は、野原で運動させ、自然の飼料を食べさせます。しかし、

脂が少なく固めで赤身が多く、香りは太陽や土草のイメージの香りです。

日本人が「柔らかさ = 美味しい」と感じるのは、おかしいのでは？と Kotty は考えます。

自然の中で育った牛は、知らない人を見てもおおらかで人懐っこくなるそうです。ストレスを感じていない牛の味は、ジューシーで牛本来の味がするそうです。

牛肉を買うとき、食べるとき、Kotty の話をちょっとだけ思い出して下さいね！



12 月ハビネスクッキング

ローストビーフ

+ 和牛ステーキ +

第199回




味覚の一週間

1990年からフランスで始まった「味覚の一週間」。

フランスでは、子供たちを取り巻く食文化の乱れを取り戻すために始まった活動です。そしてフランスでは特定の人だけでなく、全国民が「フランス料理」という食の世界遺産を残していこうとなりました。

日本でも3年前から、「味覚の一週間」が取り入れられ、行政、企業、レストランのシェフ、それぞれの立場の人が一緒になって、「食育活動」へと成長しつつあります。

<味覚の一週間の5つの目的>

国民、特に児童に対しての味覚教育授業を行う。
出来るだけ多くの国民に、味や風味を摂取方法を提案する。
食文化や食への理解、食べる喜び、作る喜びを感じる。
食べ物のルーツの情報（生産地、旬、生産方法）
バランスのとれた食生活スタイルを考える。

<味覚の一週間の3本柱>

味覚の食卓

味覚の一週間の期間中に特定のレストランを訪れたお客様に、味の基準となる4つの味覚「しょっぱい」「甘い」「酸っぱい」「苦い」と「うまみ」が味わえる1品を提供します。味覚を意識し五感をフルに活動させ、お料理を味わいレシピも頂けます。参加レストランは2012年度49店舗になりました。

味覚の授業（詳細はP57に載っています）

味覚のアトリエ 出張講師レポート レポーター YuKo



2012年10月28日（日）、当校講師 KOTTY 先生が、昨年に引き続き東京ガス味覚のアトリエで出張講師を務めてまいりました。同行させていただきましたのでレポートします。



フランスで始まった「味覚の一週間」今回、東京ガス味覚のアトリエでは小学3~6年生がシェフハットをかぶりシェフに大変身！



まずは KOTTY 先生と一緒に5つの味覚のお勉強。みんな緊張気味でしたが、塩・砂糖・手作りラスクなどを使い、普段何気なく食べているものにも五感をフル活用。新しい発見もあったようです。



続いて、調理実習。テーマは「BENTO」。季節感や山海の食材をバランスよく、彩り鮮やかに詰めた日本の「弁当」が、今、「BENTO」として世界中で話題を呼んでいるそうです。



KOTTY 先生のデモンストレーションの後、一人ひとつ写真のカラフルおすし弁当をつくり、ランチタイム。もうこのころには大盛り上がり。最初の緊張はどこへやら……。

最後は、修了証を受け取り……なんと KOTTY 先生はサイン攻めに。

Kotly 先生はお礼？に子供たちからパワーをいっぱいもらい、とっても楽しく元気になりました。

スタッフ一同、今後もこのような「未来の大人たち」の食に関するお手伝い、いっぱいやっていきたいと再確認させていただいた一日となりました。

第200回 2012年 味覚の授業



(後援//文部科学省・農林水産省・駐日フランス大使館)

レポーター IZUMI

東京都立豊洲北小学校 出張授業

フランスで1990年に始まった「ルソンドゥクウ」=味覚教育は、日本でも「味覚の一週間」として子供達の味覚や食育を目的とした教育になり、様々な食のイベントが開催されています。

今年23周年を迎える「味覚の一週間」は、現在企業だけでなく各省庁とも協力した「食育」へと成長しています。とても嬉しいです。

「味覚の授業」とは、全国の小学校にレストランのシェフや料理の講師が小学校に赴き、食の大切さ、五感を使って食べる味の基本、また料理を自分で作る喜びを子供達に知ってもらう取り組みのことです。

当校のKottyこと片山琴美先生は、10月26日(金)5・6校時、東京都立豊洲北小学校に出向き、5年2組40名の小学生に味覚の授業をさせて頂きました。

家庭科の山下先生の教育がビシッと行き届いているせいか、子供達はとても静かに集中して授業を聞いてくれました。先生の指示もしっかりと聞き取り、行動し、自分の言葉で感じたことを活かす能力も優れていて、本当にびっくり！ しました！

きっと子供達にとって「食育授業」は、一生の宝物になると思います。そして片山琴美先生にとって、子供達との食育授業は楽しく、未来に向けての希望となり、食に携わる者としてパワーとなっていてと私は確信しました。

「ガンバレ 未来の食を担う、子供と若人よ！」



五感の授業中
「味の基本について」



料理を作る楽しみ
「私にもできたよ！」



食べる楽しみ
♡「おいしい♡」♡



意見交流会
「琴美先生 ありがとう♡」

第201回

Koffy

“洋食”のルーツ

洋食って何だと思いませんか？ ウーン。フレンチ？ イタリアン？
それとも中華と和食以外すべてを指すのでしょうか？
洋食とは、日本で独自に作った西洋風の料理のことです。和食に対して洋食ときたか.....。

洋食のルーツを調べてみました。

<カレーライス>



カレーのルーツというとインドです。しかし、日本のカレーはイギリスから来たものなんですって！ インド人もビックリ？

イギリス人は植民地であったインドのカレーを、イギリス風にトロみをつけてソースのように食べるスタイルにしました。それをイギリス海軍が食事として船上のメニューとし、日本に伝来し、日本の軍人が食べておいしくてびっくりしたとか？

ちなみに、市販されているカレールーというものは、日本人が独自に編み出したものなんですって！

カレー+ライス=日本のカレーライスの出来上がり！

<ハヤシライス>



ハヤシさんというシェフが作ったとか？ という説もあれば、ハッシュ(早い)ド ビーフ(牛

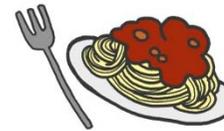
肉)という西洋の料理がありました。ハッシュドビーフライスがなまって？ ハヤシライスになったのかな？

<ドリア>

日本人が外国でグラタンを見て、それを真似をしたもので、米のグラタン。

山下公園近くのホテルニューグランドのシェフが最初に作ったとか？ ホワイトソース+米+チーズ。当時の日本人はびっくりした味でしたね、きっと。

<ナポリタン>



ナポリで作られているパスタだから？ でも違うんですって？

イタリアのトマトを煮込んで作ったのがトマトのパスタの原型。日本にトマトがあまりなかった時代に、アメリカから伝わったケチャップを代用品として使ったのが、ナポリタン。ウーン？

<オムライス>



ごはん+オムレツ(西洋料理) このコラボは米文化ならではのですね。

ご飯上に薄焼き卵を乗っけちゃえーみたいな乗り？

おいしい洋食。日本独自の味を食べてみましょう！

文明開化、明治の人の好奇心旺盛なのには本当に脱帽です。



「シャッポを脱ぐ」

第202回

注意！「低栄養状態」



大和市役所 高齢福祉課 保健師 高橋みどりさん

年を重ねると味覚や嗜好品の変化、食欲や食事量の低下が起こってきます。

噛む力や飲み込む力が弱くなり、唾液の分泌も減少します。ですから、高齢者にとって栄養が不足した状態が続く「低栄養」になってしまいます。

この状態が日々続くと、人間の身体は体内の筋肉や脂肪を使って補うようになり、筋肉の低下により転びやすくなります！ また、認知機能も低下する恐れがあります。

ですから、低栄養にならぬよう「**食事と運動**」はとても重大です。

<栄養状態チェック>

この半年で体重が2~3kg減っている。

BMI 値が18.5以下である。

上記 が該当した人は要注意

- 予防法
- ・好きなものを好きなだけ食べる。
 - ・バランスを考えて食べる。
 - ・月1回の体重測定

<口腔状態チェック>

半年前に比べて、固いものが食べにくい。

お茶や汁物でむせることがある。

口の渴きが気になる。

上記 のうち、2つ該当した人は要注意。

- 予防法
- ・口の体操
 - ・唾液球マッサージ
 - ・言葉遊び

詳細は、下記までお問い合わせ下さい。

毎日が楽しくなる！

介護予防講座

【問合せ先】

大和市役所 高齢福祉課

大和市鶴間1-31-7 (大和市保健福祉センター内)

TEL : 260-5613

第203回

2012年 大和産業フェアにて

大和市役所 農政課 富樫 武司 さん

2012年度農産物品評会

今年の夏は暑く降水量が少なく、9月下旬になって、やっと多くの雨が降りました。

そのため、野菜や果物の出来具合にも、大きな影響を与えています。しかし、そんな中でも生産者の皆さんは努力を続け、今回の農産物品評会では立派な野菜や果樹を、合計 343 点も出品して下さいました。ご苦労も多い中、ありがとうございました。

野菜の優等一席は、**露木美智雄さんのブロッコリー**です。

花蕾が正円形で粒が揃い、しまっています。フラワーブーケにしたいほど美しい！



露木 美智雄さんのブロッコリー

大当たり 今年は柿が当たり年だったようで、多くの出品数がありました。500gの大玉の「太秋」もありました。大きな実をつけるには、花を1つにして大切に育てることで。



植木はコニファー「エメラルド」が美しい良品でした。

芋焼酎 和み

第2回の今年は、初めて原酒「和み」36 を720ccを、600本作りました。私も試飲させて頂きました。とってもおいしーい！

11月1日発売ですが、あっという間に.....完売？

市内の酒屋さんで探してみても？



芋焼酎 和み

片山泉より一言



大きなカブ



農政課の皆さんとカブ

品評会の会場で、大きなカブのオブジェ発見！これはインパクトのあるカブ！

市内の長谷川賢太郎さんが、趣味で作って下さった作品です！

終了後は当校にいただいて、ビルの入口にデーンと置きました。子供が大喜びで、大きなカブを撫でていました。

第204回

日野原重明先生 101才!



「食して元気」 アンチエイジング方法

11月11日、聖路加国際病院理事長 日野原重明先生の講義を受けました。満員御礼、立見席もある中、私はラッキーにも一番前列の席で、日野原先生の息遣いを感じつつ、話を聞かせて頂き、とってもラッキーでした。そしてずっと立ち続けて話す先生のお姿に感動しました!

人生50年といわれたのはとうの昔。現在は60才以上が人口の $\frac{1}{4}$ を占めています。しかし、健康で長生きしてる人数は少ないのが現実です。

①(健)②(康)の③(健)という字は、人が自分の足で立つことの意。

④(康)は、心が平穏、安寧、ゆっくりとの意。

つまり、身体が健康でおだやかで心がゆったりしている人を「**健康な人**」と呼ぶのです。

101才で超元気な日野原先生は、子供の頃、1年間の療養生活をしそうです。大正4年、10才で腎臓炎を発病。運動は禁止、しかし母親がピアノを勧め、音楽が大好きになりました。大学の時に結核を患いましたが、ここでも音楽を極め、音楽を聴いただけで楽譜が書け

るようになったのは、病気をしたおかげというお話。

いつでもどんな時でも、あきらめずに自分のできることをやっていけば、道がひらけて健康になるのです。と自らの生き方でお手本を示して下さいました。

日野原先生の食事 1日 1300kcal

⑤(朝)	オリーブオイル	15g
	アップルジュース	150cc
	大豆製品(レシチン)	小4
	牛乳	200cc
	バナナ	1本
⑥(昼)	牛乳	200cc
	クッキー	3枚
⑦(夜)	牛ヒレ肉 90g か魚 1匹	
	野菜スープ 又は 味噌汁	200cc
	野菜の煮物	
	アイスクリーム	バームクーヘン

人間の生き方の Howto

1. どう食べ Eat
2. どう呼吸し Breath
3. どう動き Move
4. どう休み Rest & Sleep
5. どう働くか Work



講演中の日野原先生

生き方の習慣を選択するのは、あなた自身です。

第205回

「楽しく食べる子ども」の育成

大和市役所 保育家庭科 上野 美和子さん

市では子どもの成長に合わせて、0才～5才までの食育計画を作成しています。

公立保育園では、その計画を基に日々保育に関連づけた食育活動をしており、保育士・調理員・栄養管理士が協力して取り組んでいます。そして食育は家庭や地域と連携して進めることが、とても大切です。

< 食育活動 >

日時 平成 24 年 6 月 19 日
 対象 公立保育園 6ヶ所
 テーマ 「よく噛んで食べることの大切さ」
 「好き嫌いせずに食べましょう」

★きいて！ きいて！★

きょう、6がつ19にちの ほいくえんの
 おひるのきゅうしょくは、

ごはん(むぎいし)
 おしゃべりなたまごやき
 あずばらどてー
 みどしる(じゃがいも・しめじ)

ごこのおやつは

ぎょうにゅう
がんせきあげ

をたべたよ！！

おうちで作ってみましょう♪

「岩石揚げ(がんせきあげ)」

大豆・しらす・人参・ひじき
 が入った、岩のように
 ゴツゴツした揚げ物です

《材料(4人分)》

大豆水煮レトルト	75g
しらす干し	30g
ひじき	6g
人参	小1/4本
小麦粉	大さじ1杯
たまご	1個
塩	小さじ1/2杯
揚げ油	適宜

大豆
だいず

畑の肉

明治6年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」であると絶賛したそうです。

肉がじゃぶんに食べられなかった時代の大切な栄養源で、大豆にはたんぱく質がほぼ35/100セントもあり、肉に近い良質のものです。

糖質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンも多量、とくに脂質はからだによいものです。

《作り方》

- ①大豆はざるにあげて水気を切る。
- ②ひじきは水でもどす。
- ③人参はせん切りにする。
- ④ボウルに全ての材料を入れよくかき混ぜ、スプーンで落としながら油で揚げる。(揚げるのは大人がしてね)

この日は、岩石揚げを午後のおやつにしました。市立若葉保育園では、5才児クラスの担任保育士が、園児に対して使用食材の3つの働き、分類分けクイズや、噛むことの7つの良いことなど、**子ども参加型の食育**を行いました。また、上記の配布物を作成し、保護者が保育園と食育に関心が持てるような働きかけをしました。

片山泉より一言

食育は子供の頃に身につけることは大切です。大人になってからでは食生活を変えるのは難しいのです。

第206回

ノロウイルス体験記



年末、忘年会で身体が疲れていませんか？
こんな時、忍び込んでくるのがウイルスです。

実は、主人がノロウイルス？ か、胃腸カゼ？ にかかってしまいました。感染源はゴルフのあとの忘年会らしい.....ということです。忘年会の後、何となく具合が悪い日が続き、ちょうど24時間後から吐き下しが始まり、夜中ずっと苦しんでいたという事です。

朝、げっそりとした主人を見て「これはノロだ！」と！ **確信！**

「二次感染が心配だ。何とかしなくっちゃ」と主人を隔離し、トイレにハイター持参。もちろんゴム手袋、マスク、頭にはタオルを巻き、武装して掃除始め！ いつもの100倍は清めておきました。使った洗面所も上記の通りに。なんだか家中、ハイターの匂いに包まれ.....本物アロマテラピー？

1日たってだんだん食べられるようになったノロパパ。少し良くなると、健康な人のそばに寄ってくるので「ノロはうつるからあっちに行って」と追い立てる子供たち。と私.....。

そんなこんなの2日間が経つと、元気に復活できたノロパパ。そして家族は誰にも感染しませんでした。

元気になったノロパパ曰く「オレは忘年会で食べた**カキ**にやられた！」調べた所、ノロウイルスは感染性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種で、カキなどの2枚貝が原因の事もあり、又、感染者の嘔吐物あるいは乾燥した粉塵を吸い込むことでも感染する、とても感染力のあるウイルスという事です。

私も遠い昔、生ガキを食べて苦しんだ経験が忘れられません。それ以来、カキは全く受け付けない体になりました。

同じものを食べても感染しない人もいますようです。ですから、身体の抵抗力をつけておくことは、とっても大切です！

嘔吐物などの処理方法の鉄則！

すぐにふき取る

乾燥させない

消毒する

この3つの事を徹底するのが、大きなポイント！！

第207回
 当校にて！TVKテレビ年末特番
キッチンバトルII リターンズ

TVK テレビ「かながわ旬菜ナビ」の今年最後の放送は**キッチンバトルリターンズ** 🥕 「料理の鉄人」のような、食のバトル番組です。当大和クッキングスクールの料理教室を使用して、テレビの収録を致しました。昨年は引き分け。今年はどうなったのか？！

キッチンバトル



ブロッコリー山崎
 (旬菜キャッチャー)
 食材:伊勢原市の大谷さん産





長ねぎ櫻井
 (ベジフルリポーター)
 食材:大和の柏木さん産

午前中、山崎さんは伊勢原までブロッコリーを取りに。櫻井さんは、当校近くの大和市の柏木さんに、甘い長ねぎを取りに行きました。まさに走り回って食材を探しに行く。**これぞまさしくご馳走**ですね。



ハーマイクスを使ってポタージュ作成中



スタッフ注目しても余裕な櫻井さん



ブロッコリーのペペロンチーノ
 グリーンポタージュスープ



ねぎたっぷりバインセオ
 ねぎロール串





櫻井さん優勝

🌻 レシピ考案・指導 Kotty 先生 🌻

レシピ詳細は下記 URL にて！

【URL】 http://www3.tvk-yokohama.com/navi/2012/12/1230_1.php

第208回

Kotty

Kotty TVゲスト出演

1月20日、TVKの番組・神奈川旬菜ナビ「旬ナビ流 鍋物語」に、Kottyはゲスト出演させていただきました。スポンサーはJAグループ神奈川です。

この番組は、毎週日曜日朝9時～9時30分まで（再放送・月曜日10時～10時30分）神奈川県内の旬の味や、生産者の皆様を山崎彩アナウンサーが出向いて紹介しています。

今年度はKottyが、神奈川テレビ×雑誌Hanakoのコラボ冊子で月1回、神奈川旬の味レシピを紹介しました。スタッフの皆様のご協力により、TVに出演させて頂き、大変光栄です！とっても楽しい撮影でした。ありがとうございました。



取材先は平塚と足柄上郡です。
少し寒かったけど、山が美しく、水と空気が清々しかった♡

<鍋料理>

足柄上郡開成町名産の弥一芋を使った郷土料理を、地元の方に作っていただきました。郷土館の囲炉裏端で、おしゃべりしながら頂きまーす！



弥一芋

粘りがあり、甘くて美味ーい！

<お礼にKotty作「弥一芋肉団子の豆乳チーズ鍋」>

弥一芋と軍鶏肉のコラボ鍋は、見た目も味も Good！

新バージョン鍋ですね。

✂はご飯を入れて、リゾット風に！



Kotty 作

第209回

ちゃんこ鍋



昭和の大横綱「大鵬」が、1月19日に亡くなりました。
私にとってテレビで見る初めての“あこがれの人”でした。

昭和30年代、テレビが家庭に普及しはじめたころ、力道山と大鵬はスポーツ界のヒーローでした。

大鵬は女性と子供に人気で、テレビの放送時間になると、銭湯の女湯はガラガラになったとか……。私も記憶があります。テレビを見るため、母親と走って家に帰ったことを！

「巨人、大鵬、玉子焼き」

みんな大好きのカッチフレーズ！

温かみのある、昭和の風景が見えてきます。

お相撲さんといえば『ちゃんこ鍋』！ 力士は、稽古以外では食べることが仕事です。

食事の場である「ちゃんこ場」は、稽古場の隣にあり、力士が力をつけてくると「ちゃんこの味が染みてきた」というのがほめ言葉とか。力士の力の源で、栄養バランスが整っている『健康鍋』です！！

ちゃんこ鍋の味としては、ちり鍋系と寄せ鍋系、その中の区分では、

水炊き風、だし汁風、スープ風、みそ・塩風などに分かれ、具材も魚、肉、野菜と色々入れるので、一口にちゃんこといっても色々な種類があるようです。だから毎日食べても飽きないのですね。



大鵬好みのちゃんこ鍋

大鵬は、鶏肉系スープを使用した「そっぷ炊き」が好きで、鶏ガラを煮込んでスープを作り、鶏のもも肉と玉ねぎを入れ、しょう油、砂糖、酒で甘めに味をつけ、その後野菜と油揚げを入れるというスタイルでした。とっても美味しそうです！

昔の力士は演技を担いで「四つん這い」＝「手をつけて負け」になるから、四つ足動物の肉（豚や牛）は食べなかったそうですが、昭和40年ごろからは食材として使うようになったとか……。

第210回

七福神 Seven Gods



福野和子さんの七福神

大和スカイギャラリーでは、お正月から2月まで“七福神展”を開催しています。一体ずつ日本画で描かれてる七福神+日蓮上人は、見ているだけで心がほっとして、心の中に福が宿るような気分です。「七福神めぐり」といったお参り方法もあるようで、お寺巡りでご朱印を頂いてくる方も多いたか……。

その一人、福野和子さん（私の実母）は、自分で描いた七福神の絵の下に、それぞれご縁のあるお寺のご朱印を頂いてきました。

絵も素晴らしいのですが、**ご朱印とペアにしたナイスアイデア！**に脱帽です。（残念ながら、娘には才能遺伝せず……）

七福神信仰は、室町時代末期の京都に始まったといわれています。

初めは恵比須と大黒天という福の神ペアから始まり、色々なメンバーの出入りがあり、今のメンバーになっているそうです。まるでAKB48のようなメンバーチェンジです！？

時代とともに、神様の流行もあったようですね。

2月の基礎科

福を呼び込む当校の七福神メニュー



七福神蒸し

蓮根、人参、山芋、ブロッコリー、長ネギなど野菜と鶏肉を蒸して食べます。ポン酢や、ゆず胡椒でどうぞ！

七福サラダ

大根、人参、きゅうり、山芋などの野菜の千切りと、蒸し鶏の細切りとオリジナル和風ドレッシングやゴマだれでどうぞ！

第211回

Kotty

Kotty モロッコに行く

アフリカ大陸の左上、スペインの下あたりの国モロッコ。
千葉さんもモロッコに行ったことがあるとか！

国民の4分の3は、イスラム教徒です。マラケッシュという観光都市は、土も建物もピンク色。「**ピンクシティー**」という名がついています。Kottyはカspa街道を通過して、サハラ砂漠まで車で何時間もかけて行きました。はるばると……腰が痛い……。車酔い……。モロッコ料理というと、千葉さんは「**クスクス**」「**タジン**」「**ミントティー**」を思い出さそうです。Kottyも同じくそう思います。

「**クスクス**」はパスタの一種で、世界一小さいパスタです。星の砂みたい。普通のパスタは湯がきますが、水とオイルでしめさせて、少し蒸らすと出来上がり！

「**タジン**」の発祥はモロッコ。日本で流行ったタジン鍋でも有名です。土鍋の一種で蒸し料理です。

「**ミントティー**」モロッコではとっても甘い！！ Kottyの印象は、ジャスミン茶を渋く抽出して、たっぷりの砂糖を加えた感じでした。スーッとした感じはありません……。Tea = ミントティーのお国でした。

<モロッコ料理>

料理の味付けは、甘くて酸っぱいスパイシーなものです。

① 甘 干しレーズン、ビーツ
② 酸 レモンの塩漬け、オリーブ } 味付け方法

モロッコ特産

<アルガンオイル>

モロッコでは食用や薬用に使用しています。日本ではエステで使われているもので、種をオイルとして使用しています。独特なナッティーな香りです。（ゴマ油系かな？）老化防止、アンチエイジングでオリーブオイルの3倍の効果があります。

<美の女王 ダマスクローズ>

2500本のバラから1滴しかとれないオイル！ なんと贅沢品！

♪月の砂漠を は～るばると～
Kottyはラクダに乗って、朝日を見てきました。
夢のような世界でした。
旅のラクダは 行～きました～
金と銀との～ くら～ おいて～
ふたつ～ ならんで～ 行～きました～
♡ 金の蔵の王子様、早くKottyの前に出てこーい ♡



第212回

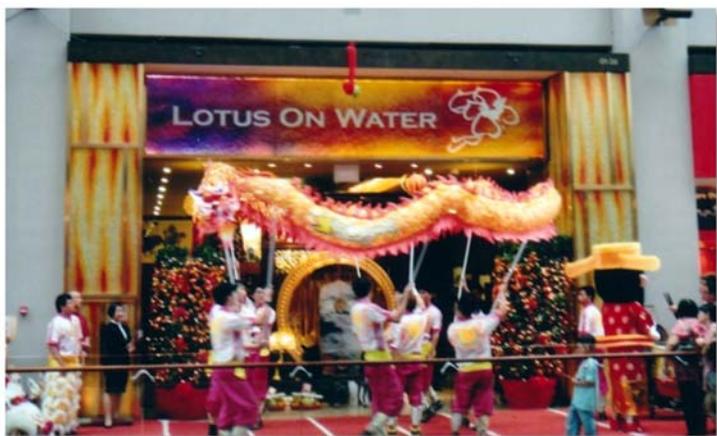
チェンジェ
シンガポール 春節

2月10日 シンガポールの旧正月・春節祭でした。

街中、赤と黄と金色の飾りでイルミネーションされ、夜には花火！！
たまたま旧正月に行ってしまったのですが、外国のお正月ムードと
シンガポールのおせち料理(?)を体験できて、とてもラッキーで
した。

シンガポールの国民の7割が中国系シンガポール人なので、春節祭
は盛大なお祝いをしています。

カラフルな正月飾りをして、家族や親戚が一堂に会し、1年の幸福を
願う日です。日本の元旦と同じムード！！



如意吉祥 春節メニュー



发财鱼生捞起
Salmon Yu Sheng

代表的なシンガポールのお正月料理。
サーモンや貝などに、大根・人参などの
野菜を千切りにして、ナッツや上げた皮
を加え、ピーナッツオイルやオリーブオ
イルに魚のだしスープをかける。そして
各々長いお箸を持ち、一斉に大皿のサラ
ダを持ち上げ落とす。その繰り返しを祝
い言葉を言いながらします。そして食べ
る。美味しいサラダです。

竹笙菜胆鸡炖龙虾汤
Double-boiled Lobster Meat Soup with Chicken,
Bamboo Piths and Chinese Cabbage

エビは長寿の象徴。
竹の子は成長のあかし。

鱼子酱碧绿炒带子珊瑚蚌
Sautéed Fresh Scallop, Coral Clam and
Seasonal Vegetable in Caviar Sauce

白と赤のお祝いの色どり。

蚝皇花菇六头汤鲍
Braised Whole Abalone with
Chinese Mushroom in Oyster Sauce

アワビは富の象徴。
カキは商売繁盛。

姜葱鸡丝焖鱼茸面
Braised Special Fish Noodles with
Shredded Chicken, Ginger and Onion

魚ソーメンは、日本のお餅の
ような存在かな？

冻燕窝蹄声报喜
Chilled Sweetened Bird's Nest with Water Chestnut,
Fungus, Red Dates and Lotus Seed

バードネストとは「ツバ
メの巣」
料理やデザートに使用。

第213回

食育と3R

大和市役所環境総務課 新井 十寿 さん

生ごみの3R	リデュース	Reduce
	リユース	Reuse
	リサイクル	Recycle

Reduce とは発生抑制、ゴミになるものを減らし大切に使うこと

！ 余計なものを買わない！

安売りだからと言って大量に買わない
(余る 腐る 捨てるになる)

！ 料理を残さない様に作る！

作りすぎないように。
もったいない・いただきます・ごちそうさまの気持ちで。
昔は『残すことはいけないうこと！』と躰けられていました！

！ ごみの水分を減らす！

生ごみの7~8割は水分です。
23000トンの生ごみのうち、17000トンが水分です。
なるべく家庭で水を切って燃やせるごみに出して下さい！
水分を燃やすためのエネルギーは、もったいないのです。

Reuse とは捨てないでもう一度使うこと

！ エコクッキングのおすすめ！

野菜の煮つけは、潰してポタージュやコロッケの具材に。
固くなったパンは、フレンチトーストに。
野菜の皮はキンピラに。

Recycle とは再生して利用すること

！ 生ごみの再利用は堆肥化！

大和市には補助制度があります。
学校給食の調理場にも生ごみ処理機があり、農家で使っても
らい、その畑で給食用の野菜を作っている。

エコクッキングでもう一品

18 余ったごはんは焼き餅に

ごはんは小麦粉、たまご、みそをといで混ぜ、適量な大きさに丸め(小判型が火の通りもよく焼きやすい)、フライパンでこんがり焼くとおいしい焼き餅に。

19 硬くなったパンはフレンチトーストに

硬くなったパンは、牛乳、ときたまご、砂糖を混ぜたものに漬けてしばらくおいてからフレンチトーストに。お好みでチーズ、シナモンを飾ってもいいでしょう。

20 残り野菜でカンタンなおつまみを

①ニンジン、キャベツ、タマネギなど、余った野菜は粗みして輪切りにします。
②大根、キュウリ、長芋などはからし明太子とネギを合わせたもので調味キムチを。

21 野菜の皮はキンピラにする

大根・ニンジン・ジャガイモ・レンコン・ウドなどをよく野菜は丁寧に皮をむいて、手切りにしてきんぴらにしましょう。

22 余ったら他の料理にアレンジ

たとえばカボチャの煮つけ。余ったら、①みそ汁にする。②ポトフやサラダに入れる。③つゆを入れてポタージュに。などいろいろ使い回しできます。同じメニューだと飽きてしまいますが、これなら毎日でもおいしく食べられます。

23 ハンパに残ったものはすぐに冷凍

少し残ったおかずは無理して食べるより、冷凍すること。お弁当のおかずに乗ったり、一品足りないときの小皿料理にできます。冷凍した残りものは、ハンバーグに混ぜても十分活用してくれます。

24 残った果物はびん漬に

イチゴ・洋ナシ・ミカン・リンゴなど、残った果物は、ホワイトリカー、日本酒、ウイスキー、ハチミツなど、好みに合わせて、びんに入れて漬けておきましょう。ちょっとしたデザートや料理に重宝します。

25 骨はカラッと揚げて骨せんべいに

3枚おろしにして焼いた魚の骨も、油で揚げればおいしい骨せんべいに。イワシ・キスなど凍らせておきの多いものがおすすめです。

第214回

お弁当は愛の絆

今日の千葉さんのお弁当は、おにぎり+卵焼き+ブロッコリーで小さめ。ご主人のお弁当は大きいので、おかずが足りなくなる時があり、ちょっと気を使うとか.....♥♥ですね.....。

私は、昨日の夜のおかずを詰め合わせている“残り物弁当”です。お弁当は、自分の為だと作る気が起こらないのです。しかし、衝撃的な事実をブログで発見しました。弁当男子人気ランキング1位は、アラフォー独身41才「おれ弁当」自分の為に作るお弁当なのに、凄いと思います！

『おれのブログ』より

弁当作っていると、よく言われる。。

『嫁いらないうすねえ〜』。

『弁当作って来てたら、金使わないすねえ〜』。

『時間あっていいねえ〜』。

嫁も欲しいし。。お金のかかる趣味が多くて困ってます。
時間？わぁ・・・あるかな。
弁当男子 = 草食系？

私の友人のご主人は、子供2人のために毎朝お弁当を作るんですって！ 奥様は.....スヤスヤ Zzz
その写真をブログに載せて！ 超マメなパパです！ ご立派！

東京ガスの「お弁当バージョンCM」をご覧になったことはありませんか？ 色々な種類がありますので、ぜひ東京ガスホームページで見てください！ 必見です！ ハンカチ必要！

< 私が好きな 90 秒長編 CM >

息子との会話が少なくなるが、お弁当だけはちゃんと作ることにした。一方的なメールみたいなもので、これが毎日続くと思うなよ。



「ハイ、今日からお弁当」

お弁当はいつだって、空っぽになって帰ってきた。過ぎてしまえば、3年間なんてあっという間。1つ1つのお弁当に、ささやかな思い出が詰まっている。



そして最後のお弁当の日。「お疲れ、私.....」

帰ってきたカラッポのお弁当箱の中に入ってるメッセージ。



ありがとう

“家族を繋ぐ料理のそばで 東京ガス”

片山 泉 より

私は何度見ても泣けてしまうCMです。我が子も中学生・高校生と反抗期がありました。そんなとき、繋いでくれたのは「お弁当」でした。母親は何も言わず、ただ作り、渡し、返す.....の繰り返し。しかし今、これが母と息子の青春時代の愛の絆だったと確信しています。今、子供の事で悩んでいるお父さん、お母さん。いつかきっとわかってもらえます！すでに子供は分かっていると思います。ただ表現にかけるだけです。何事も、今できるだけの事を精一杯やる事が、花が咲き、実がなる事だと、私はいつも思っています。

第215回

学校給食の今昔

大和市立南部学校給食 共同調理場 場長 川崎 十美男 さん

今の給食はとても美味しい！ と感じました。

昭和 27 年生まれの川崎さんが 1 年生の時（昭和 34 年）、大和市の学校給食が始まりました。

その当時は「パン」が珍しく、コッペパン、マーガリン、6P チーズ、牛乳、カレー、シチューなどというメニューが出てきたら、私も嬉しかったのをよく覚えています。その反対に、脱脂粉乳が出たときはあまりの不味さに、鼻をつまんで涙を浮かべながら飲んだ記憶があります。……あまり良い思い出ではありません……。

川崎さんにとって「くじらメニュー」

が思い出に残る給食だったようです。当時は日本人にとって、くじらはタンパク質源で、よくくじら料理が食卓に上がりました。今はくじら肉は貴重品ですね。

現在は、酢豚、回鍋肉、ステーキなど、レストランで出てくるようなゴージャスなメニューとか！



<大和市の食育>

大和市の栄養教諭が3人になりましたので、料理、栄養だけでなくお箸の使い方、食べ方のマナーを含めて食育教育をしています。食育ネットワークも立ち上げました。指導室と保健給食課と現場・学校が、三位一体になって進めています。食育教育の授業では、残食、食事のマナー等。

<食物アレルギー対応>

大和市の学校では、アレルギーの児童・生徒に対して除去食の提供は原則として行っておりません。その代り、保護者の方からの要望に応じて、料理で使う素材が分かる献立表を作成し、対応しています。アレルギー原因物質が入った料理は子供は食べられません。食べられる料理が少ない場合は、お弁当持参OKです。

<現場の声>

安心安全な食！ 給食に異物が混入しないか、時間通りに届けられるか、とても注意を払っています。

食材は物資選定委員会で選定されたものを使用しています。

片山 泉より一言

給食費は、小学校 4140 円、中学校 4600 円。私はとても安いと思うのですが……。

給食費を払わない保護者もいるそうで、学校側も苦労なさっている声もききます。

今後とも頑張っておいしい給食を、よろしく願います。

第216回

大和クッキングスクール企画

第2回 ハピネス・クッキングツアー

Kotty

Kottyは、生徒さんと一緒に、神奈川県のおいしいもの発見の1日ツアーに行きました。“地産地消”の考えに、体験農業を活かしたクッキングを提案しています。

生徒さんを農家さんにお連れして収穫し、その後、教室に持ち帰り、料理をします。食材がどのように変化するのか……楽しみです。 さあ出発！



厚木市 内海イチゴ園

【日程】 2013年3月3日(日) 9:45～16:00
授業のみの方 11:30～16:00

【メニュー】 イチゴのタルレット(持ち帰りのお土産付き)
イチゴのバルサミコ和え
イチゴのマフィン

【ツアー代金】 5,000円
含まれているもの ・ハピネスクッキング授業料
・いちご狩り入園料 ・愛甲石田駅=いちご園往復タクシー代
(授業のみご参加の場合:3,000円)

【定員】 12名(授業の最大人数として/先着順)
【持ち物】 エプロン・筆記用具

生産者のご紹介

内海イチゴ園 内海則行さん

立ったまま苺を摘み取れる高設栽培を導入し、糖度にこだわった美味しいイチゴを用意して、皆様のご来園をお待ちしています。



日程表

時間	概要
9:45	小田急 愛甲石田駅 集合 タクシーで内海イチゴ園へ向かいます。
10:00	内海イチゴ園でイチゴ狩り 苺30分食べ放題! 立ったまま苺が摘み取れる「高設栽培」を導入している数少ないイチゴ園です。苺のなり方、花の色やミツバチによる受粉の様子などじっくりご覧いただけます。 イチゴ狩り後、タクシーで愛甲石田駅へ 愛甲石田駅より、小田急線で大和駅へ(各自負担)
11:30	ハピネス・クッキング イチゴのタルトは1人ずつお持ち帰りになるので、頑張って作りましょう。
12:30	休憩(1時間)
13:30	ハピネス・クッキング イチゴのタルレットを仕上げます。 試食をしながら、今日一日の感想を聞かせて下さい。
16:30	終了



これからも楽しいツアーを企画しますので、ご参加下さい!
元ツアーコン Kotty より

第217回

学校給食と食育

大和市教育委員会 教育部指導室 指導主事 馬場 智志 さん

本日のゲストは、昨年まで北大和小学校に在任していらした馬場さん。16年間現場で働いていました。

子供は純粹で元気で、私にとってとても楽しい教員生活でした。今春より教育委員会に移りました。教育委員会ときくと、とても怖いイメージが私にはあるのですが……。実際は、**学校を裏で支える現場**、という仕事です。

大和市の食育は、他の市町村と比べると、**子供の朝食の欠食率が多いのが現状**です。

平成24年度より、大和市を3ブロックに分け、各々1名ずつ3名の栄養教諭を中心に、市内28校の食育担当教員、給食調理場栄養士、単独調理校栄養士が集まり、**食育ネットワーク**を形成しました。各学校の食育指導の充実を目指し、様々な取り組みを進めています。例えば、栄養教諭が中学校の家庭科の授業を行ったり、保護者向けの講演会を行ったり、教職員対象の研修会の講師として参加したりしました。

学校での指導はもちろんですが、子どもたちの生活の中心である家庭に対して、どこまで踏み込んで食育を進めていくかも、1つの課題

です。

また、給食残食率が高い学校に、どのように指導するか、栄養教諭がない学校の食育をどのように推進していくかなど、多くの課題がありますが、前向きに取り組んでいきたいと考えています。

片山 泉より一言

大和市食育ネットワークを作って下さって、ありがとうございます。6年前、私が『食育』を提言した時には、行政側は「食育って何？」と、どこの部署に相談したらよいかも分かりませんでした。今では各課各学校で取り組んで頂き、又、横のつながりできて嬉しく思います。

今後は行政だけでなく、民間の力、生産者活力もコラボして、大和市独自の食育を進めていって欲しいと、心より願っています。



第218回 大和市との協働事業 第8回 子ども食育クッキング



外国にルーツを持つ子どもと日本の子ども

今年度ラストを飾る「子ども食育クッキング」が、3月31日日曜日、11時～13時30分まで総勢18人で行われました。

今回の特色は、**外国にルーツを持つ子供+日本の子供**が、一緒に食育クッキングをすること！

そして食材は、大和のハウス野菜で採れたばかりの「トマト」。おいしいトマトがどのように変身するのか楽しみです。

<食育授業>



トマト生産者の
小林さんのお話

生産者の小林さんが「トマトの原産国はどこでしょう？」の問いに、子供たちシーン。「答えは南米ペルーです！南米からヨーロッパへ伝わり、シルクロードに乗って中国へ、そして日本へ伝わったのですよ！」「今のトマトは日本人の好きな味に改良されたものです！」と言う

と、ペルーの子ども達は目を輝かせていました。

<食育クッキングデモンストレーション>



トマトのスープ作り

みんなを代表してアルベロなおみちゃんがkotty先生のおてつだいです。

冷たいトマトスープのでき上がり！

<クッキングデモンストレーション>



おいそーう！

小林さんのトマト、そしてたまねぎを使ってナポリタンのでき上がり！

「早く食べたいなあー」

<クッキングタイム>



みんな仲良く

先生の指導のもと、各テーブルに分かれてみんなで協力して作る料理！

やけどしないでネ！手を切らないでよー。

<お食事タイム>



いただきまーす

みんなでおいしくお食事タイム。

自分で作ったナポリタンは、どんな味ですか？

もちろん「おいしーい！」

<食育カルタ大会>

各班での予選で1、2位の人が出場しての「食育カルタ決勝戦」

今回のルールは札の意味を口で説明できないと無効になりますよー。

優勝は、**ペルーにルーツをもつ草柳小3年宮野愛子ちゃん**でした！

よくがんばったね、おめでとう♡

平成25年度4月から、また協働事業が新たに始まります。

バージョンUPしますので、どうぞお楽しみに！

Kotty先生の

旬の野菜レシピ

平成24年10月～平成25年3月まで、神奈川新聞 Hanako にて、旬の野菜レシピを掲載しておりました！

そのレシピを紹介いたします♡

平成24年

- 10月 ベジフルレシピ 『ナス』
- ・ 秋ナスとツナの“秋色”タルト
- 11月 ベジフルレシピ 『柿』
- ・ 柿とグレープフルーツのマリネ
 - ・ サクふわ柿スティック
- 12月 ベジフルレシピ 『小松菜』
- ・ 小松菜とベーコンのペペロンチーノ
 - ・ 小松菜のグリーンスムージー

平成25年

- 1月 ベジフルレシピ 『ブロッコリー』
- ・ ブロッコリーとカニのあんかけご飯
- 2月 ベジフルレシピ 『イチゴ』
- ・ イチゴの春色カップケーキ
- 3月 ベジフルレシピ 『菜の花』
- ・ 菜の花の押し寿司
 - ・ 菜の花と桜エビの塩炒め

詳細は『かながわ Hanako』にて

【URL】<http://www.kanaloco.jp/st/kanagawahanako/>



FM やまと ラジオ『食育の時間』

発行:大和クッキングスクール

〒242-0017

神奈川県大和市大和東 1-2-1 大和スカイビル 5F

TEL.046-261-4914

<http://www.yamato.ac.jp>

著 者:片山 泉

(NPO 日本食育インストラクター1 級)

イラスト:土路生典子

編 集:塚口 桂子

番組ナビゲーター・FMやまとアナウンサー:ジョニー

番組ナビゲーター・FMやまとアナウンサー:千葉 真理

講師・大和クッキングスクール:片山 琴美 kotty

(NPO 日本食育インストラクター1 級)

発行年月日:2013 年 3 月 31 日