

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～食べましょう きしわだもん～

南ブロックは岸和田フリー活動栄養士会が担当しました。

- 開催場所：岸和田市立浪切ホール
- 開催日：平成28年11月12日（土）
- 参加者：小学生2~6年生14名
- 献立：きしわだもん冬野菜グラタン&サラダ  
人参（彩薔）のコンソメスープ  
包近みかんのまるごと大福



最初に「この花な～んだ？」クイズをしました。9種類（ナス・キュウリ・オクラ・トマト・ピーマン・ゴマ・ジャガイモ・ダイコン・コメ）の花のイラストとヒントを読んで答えるクイズです。更にヒントとして、実物の野菜も用意しました。積極的に手を挙げて全問全員が元気に答えてくれました。

サブテーマを「食べましょう きしわだもん」と掲げて、献立名も地域性を強調したものにしました。グラタンにはカブ・白菜・白ネギ・ほうれん草を、サラダには大根・水菜・人参（彩薔）・玉葱・キャベツを使い、全て地元の生産者の方の名前が記されている道の駅「愛彩ランド」で購入しました。人参（彩薔）については時期的に販売されていない可能性があるという事で、農家さんに料理教室に間に合うように栽培を依頼しました。栽培講習会にも参加されるほどの力の入れようでした。新たに土を耕し、種を一粒ずつ蒔き、発芽するまでの水の管理、除草、肥料を与えるに加え、無農薬を目指すという事で害虫を見つけては取り除くと、苦労の連続であった様です。

葉っぱ付きの立派な人参（彩薔）を見て、小学生達からは「わあ～すごい！」「人参の葉っぱってこんなのやね～。」「人参の匂いがするね。」との声があがりました。

包近みかんのまるごと大福においては、「包近の桃」でも知られている包近町で栽培されているみかんを使うということで献立名に地名を入れました。まるごとにこだわり、市場にはなかなか出回らない3Sサイズ（直径4cm）を農家さんに依頼して使いました。

参加者の中には野菜がとても苦手な子がいました。沢山の種類の野菜を切って料理をし、少し時間はかかりましたが完食出来ました。「食べてみてどうですか？」の質問には戸惑いながらも「美味しい！！」という答えが返ってきました。この料理教室の参加をきっかけに今より更に野菜が食べられる様になれば良いと思います。

また、ひとり参加の子どもさんがいた事に嬉しい驚きがありました。一緒に調理するお友達も栄養士も、そして作る献立も、初めてづくしの中に参加する勇気に感心しました。

調理が始まってからは、野菜には埃や塵・虫・目には見えないカビの菌などが付いているので、水に浸けて洗う、流水できれいに洗うのが大事であること。洗った野菜の水切りの仕方、野菜を茹でる時は先に湯に浸ける部分はどこかなど、きめ細かく学んでもらいました。また、野菜が上手く切れずに何度も挑戦していた子は、「もっと切りたい！」とやる気満々でした。みかん大福に取り掛かる前に実演を見てもらいました。料理講師の手際の良さを不思議そうな面持ちで見ていた子ども達ですが、「さあ！出来るかな？やってみよう！」の声掛けのもと、白あんでみかんを被う様に丸く包むところは粘土遊びの経験があるためか、講師の心配をよそに皆難なく仕上げていました。次は白玉粉・砂糖・水を混ぜ、レンジ加熱で作ったモチで包む作業です。モチの上に白あんで包まれたみかんをのせ、モチを優しく引っ張りながら包みます。片栗粉だらけの手になりながら「やった～。出来た～。」とその見事な出来栄えに満足感が表情に表っていました。

調理時の洗う・切る・加熱する・混ぜる・包むなど沢山の手作業を経験することで、これからも調理に興味を持って積極的に家庭でも実践してくれることを願います。私達は、その様な子ども達を増やしたい。そのためには、子ども料理教室は重要な手段のひとつであると改めて実感しました。

（文責 地活 松本記理子）

