

夏はおいしく

2016/07/10

NPO 法人食育体験教室・コラボ

夏野菜

夏のキッズ料理教室

夏だ！海だ！元気に過ごす夏休み！



「海がない長野県へ魚介類をどのように運んできたか？」「夏野菜を食べるのはなぜか？」、夏にちなんだ「夏のキッズ料理教室 夏だ！海だ！元気に過ごす夏休み！」がNPO法人食育体験教室・コラボの主催で開催されました。（2016年7月10日、長野市ふれあい福祉センター）



夏の定番“塩丸イカ”

傷みやすいイカを塩漬けにして、海から遠い長野県まで運んできた先人たち。ちょっとつまんで味をみたら、とてもしょっぱい。水につけて塩を抜き、きゅうりと和えるのが昔からの食べ方。



←先の受講で認定を受けたキッズ野菜ソムリエは黒いエプロンに黄色のスカーフ

“夏野菜”にはアイスと同じ働きが!?

なす、きゅうり、トマト…夏の野菜は、暑い時期に体を冷やしてくれる食べもの。でも、アイスのように頭は痛くならない。

冷汁は、夏の野菜を入れた冷たいみそ汁。汁だけを味見し、どの野菜を、どう切って、どのくらい入れるかなどを考えながら、試作と味見をくり返してつくった“私たちの味”。見た目も鮮やかなオリジナル冷汁ができました。

野菜ソムリエの先生方に教わりながらみんなで料理した夏の野菜をおいしくいただきました

海につながるプロジェクト

食事会場では、海のお話し。紙芝居「うみのはなし」と、大きな絵本の「つきよのくじら」。



たくさんの生き物が住む広い海の話を楽しみました。

下の写真はキッズ作の3品。「塩丸イカのきゅうり和え」と「なすのオープン焼き」と「冷汁」。右下はママ・パパが用意した「なすのうすやき」と「やたら」、色とりどりのおむすびなど。

