

# 「だし」学び 成長するキッズ

## 長野市 キッズ野菜ソムリエ専用プログラム

先に、NPO 法人食育体験教室・コラボで「キッズ野菜ソムリエ」の認定を受けた子どもたちが、専用プログラムで「基本のだし」を学びました。（平成27年3月7日、長野市篠ノ井にて）



### 子どもへ伝える本物の味

「だし」は、和食の基本。日本のすばらしい文化。本物の味を少しでもわかってもらえればと話す和田先生。

のぞき込む鍋の中は次第に琥珀色。飲み比べて知る「だし」のおいしさ。沸騰させない、かき混ぜないなどのコツを覚え、自宅実践します。

### 簡単で楽しい・おいしい

包丁使いは慣れ。やってみようとする気持ちが大事。

ラップを使わないおむすびは、手のひらに付いたごはんをペロっ。水のつけ加減を試しながら、思いの形ができあがりました。「自分でやる」、「うまくできたね」とほめられるとうれしい。

そして「みんなで食べる」のが楽しい。そんな「おいしさ」を味わい、キッズ野菜ソムリエはまたひとまわり成長しました。

### 〈ジャーサラダもつくったよ〉

口の広いビン(ジャー)に好みの野菜を詰め、彩りも楽しいジャーサラダ。

熱湯消毒したビンにドレッシングを入れ、水が出る葉ものは最後に。

食べる前に、よく振って味をなじませたら、お皿に開けて、いただきます。



伝えよう  
人に  
良いこと  
食と  
農  
あれこれ



自分でつくったジャーサラダをもって記念撮影。後列左から3人目は、ジュニア野菜ソムリエの和田容子先生。善光寺宿坊「吉祥院」で、精進料理でお客さまをもてなしています。



「だし」をひいてつくった味噌汁と肉じゃが、そして素手でにぎったおむすび。

テーブルには、マットに花に箸置き。生活を楽しむ素敵な演出が和田先生の心遣い。



様子と次の案内等は、[NPO 法人食育体験教室・コラボのブログ](#)↓でご覧いただけます。

おともども農業体験パラダイス  
<http://colabo1966.naganoblog.jp/>

【編集・発行】食育情報リンクネットながの

〈事務局〉 関東農政局 長野地域センター 農畜産安全管理チーム 電話026-233-2995