親子向け食育体験

収穫した「サツマイモ」と「大蔵大根」をご自宅で調理して、
写真や感想を送って頂きました！

先日は、ありがとうございました！
参加させていただいた佐々木です。
以下のようなお料理でいただきました。

・焼き芋
・大根と大根菜の味噌汁
・フライド大根
・ゆず大根
・スイートポテト
・大根カナッペ
・フライドさつま芋

さつま芋は、羽根木公園プレーパークの焚火で焼き芋にしましたが、
大きいだけあって、なかなか火が通らず固めの仕上がりとなりました。
量も多かったので、食べきれない分は更にそこからスイートポテトにしたら、
かなり気に入って食べてくれ、量も３０個以上つくってしまったので、
冷凍してそれ以来毎朝食べさせています。
大蔵大根は、息子も苦労して抜いただけあって思い入れができたようで、
レシピをいただいたフライド大根をつくったところ、
おいしそうにつまんでいました（さつま芋を揚げると、
「こっちの方がいい」と、途中からは芋ばかり食べていました）。

保育園でも、「さつまいもは１週間くらい寝かせたら甘くなるんだよ」とか、
「大根は最初泥がついているんだけど、機械をとおしたら真っ白になるんだよ」と、当日学んだことをみんなに披露したそうです。
この体験を通して世界が広がったのだなと実感しています。
色々と皆様のご準備のおかげで、大きく育てて頂いた野菜を収穫する体験をさせて頂き、本当にありがとうございました。

収穫した大根を使っておでんを作りました。
大根はホロホロで甘みがあり、美味しかったです。

息子は「自分で収穫したと思うと、
一段と美味しく感じる」と申しておりました。
大根の葉は苦味がありましたが、よく煮込んだところ、
苦味は薄くなり、大人には美味しく感じられました。

１１月の収穫体験では大変お世話になりました。
とうきょう元気農場で都内給食のお野菜を育てている事を知ることが
できましたし、子供達の為に都の職員の方、ＮＰＯの方が励んでらっしゃるの
も拝見させていただきました。

参加した娘も、どのようなところでお野菜が育てられてるか、大根も
さつまいもも収穫するのにもコツや力が要る大変な作業だという事を
身をもって感じられたと思います。私もＮＰＯの方々にいろいろお話伺えて
とても楽しかったです。

試食レポートについてですが、大根は鰤大根、大根の葉のふりかけ、柚子大根を
さつまいもは、さつまいものバター炒め、焼き芋、干し芋を作りました。
大根の葉のふりかけは、葉を手に入れるのから普段は難しいですが、今回は
採れたての新鮮な葉を頂きましたので、みじん切りが大変ながらも一生懸命
作りました、その努力の甲斐あってかご飯によく合う健康的なふりかけが
できました。
さつまいもは普段は大学芋を作るのですが、今回は頂いたレシピのバター炒め
を作ってみました。カリッと洋風のお菓子になって子供はとても美味しいと
喜んでいました。焼き芋と干し芋は紅はるかの美味しさを堪能できました。
ＮＰＯの方に伺ったように、ちゃんと採取より２週間ほど大事に寝かせてから
作ったおかげかと思います。
まだ頂いたさつまいもがありますので、しっかり調理して頂きたいと思います。

この度は貴重な機会を提供いただき、どうもありがとうございました。

親子４人で参加させていただきました。
まずは大根の引っこ抜き…！葉っぱの大きさと
その下の大根部分の大きさに子どもたちは
驚いたようでした。

大蔵大根の原種と原種でない方の大根の違いにも気が
付き、とても良い経験をさせていただきました。

自宅では、栄養成分を調べてみようとなり、
大根の葉っぱ部分と身の部分とでかなり栄養素が
違うことを学びました。下茹でしてからおでんの大根
としていただいたのと、葉っぱは軽くゆでてから
鰹節と昆布を混ぜ、菜飯にしていただきました。

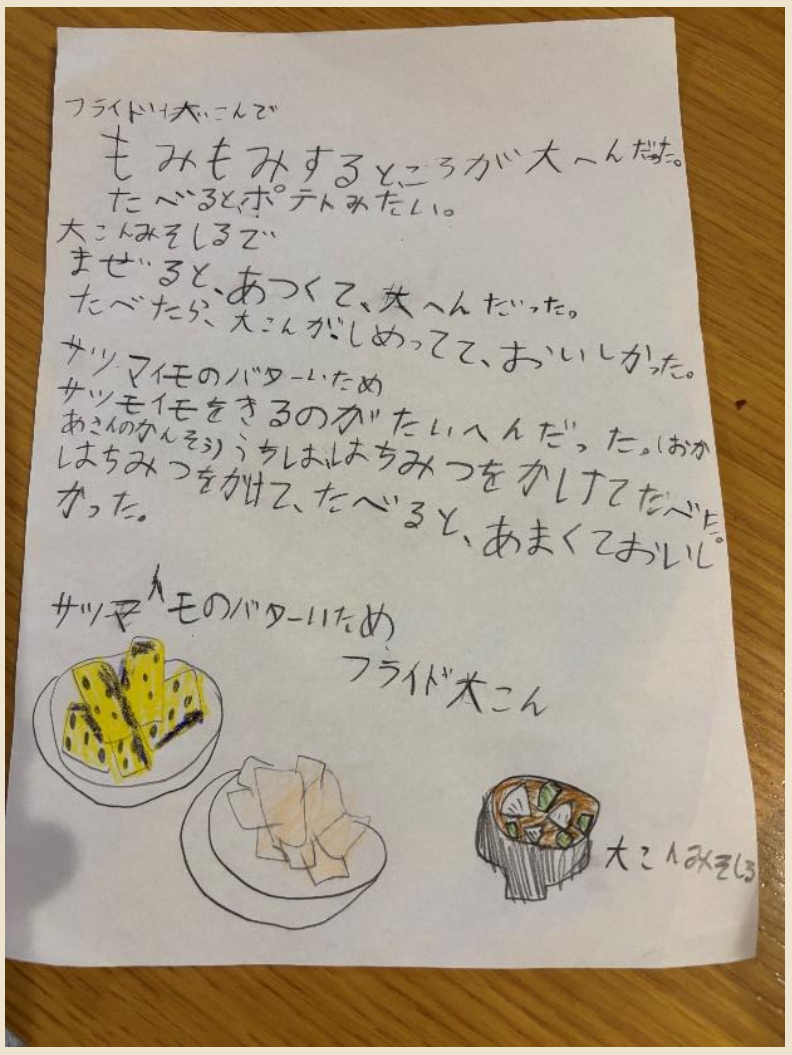
とてもおいしくいただきました。

泥だらけになりながら掘ったサツマイモは、
掘りたてよりも少し時間がたってからのほうが
おいしいとのこと。少し玄関先に置いてからから
いただきました。
お芋を少し薄めに切って、お米と一緒に炊いて
お芋ご飯にしました。

そのほか、人参と玉ねぎと一緒にお芋の
煮っころがしのようにしていただきました。
一番のおすすめの食べ方、焼き芋にはチャレンジ
できていないので、これからいただこうと思いま
す。

今回は、私たちのためにありがとうございました。

久しぶりに親子で台所に立ち、一緒に料理をしました。
いつもは食べてくれない大根の葉っぱも
「頑張って取ったからね！」と
しっかり食べてくれて、とても嬉しかったです。



やはり子どもはサツマイモが大好きなようでバター炒
めにはちみつをかけて食べると、あっという間に完食
していました。

体験当日は大変お世話になりました。
５歳の娘は少し緊張気味でしたが、集合場所で声を
かけてくださったり野菜のシールをいただいたり
したおかげで、楽しく農場へ向かうことができたと
思います。農場ではお手伝いをいただきながら収穫し、
大根２本とサツマイモ３個を持ち帰らせて頂きました。

娘は家に着くと、留守番をしていたお母さんに
収穫した野菜を自慢げに見せながら、野菜収穫と農場
見学の体験談を一生懸命伝えていました。

さて、ここから調理・試食のご報告です。
サツマイモは１週間寝かせた方が美味しいとのお話だったので、
収穫当日の夕飯は、大根の味噌田楽と、大根の葉と豚肉の炒め物から
いただきました。

収穫したばかりの大根はみずみずしくて驚き
ました。考えてみれば、いつもスーパーで買う
大根は収穫して２日とか３日とか経ってるわけで、
とれたては違うんだなあと実感しました。

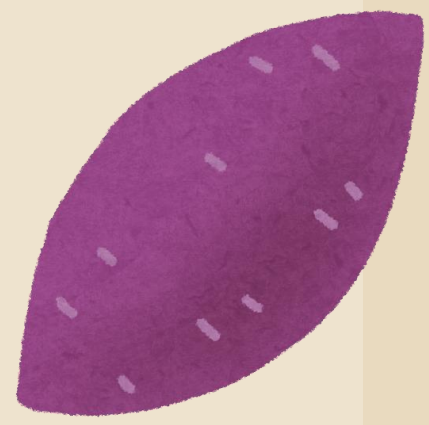
とても大きな大根でしたが、
自分で収穫したからか娘はペロリと平らげていま
した。

大根は後日、煮物と、レシピ集に載っていたフライド大根でもいただきました。
フライド大根は初の試みだったので、一口食べるまでは期待と不安が半々でし
たが、カリッジュワッという癖になる食感で娘にも好評でした。煮物は１歳の
娘もよく食べてくれて、収穫してきた姉はどこか誇らしげでした。

サツマイモはアドバイスのとおり１週間寝かし、
まずはサツマイモご飯にしてみました。
サツマイモは粘りすぎずパサつきすぎずで、ちょうどよい
炊き上がりになりました。
近くに住むおじいちゃんおばあちゃんにもお裾分けを
して、皆で秋の味覚を楽しみました。

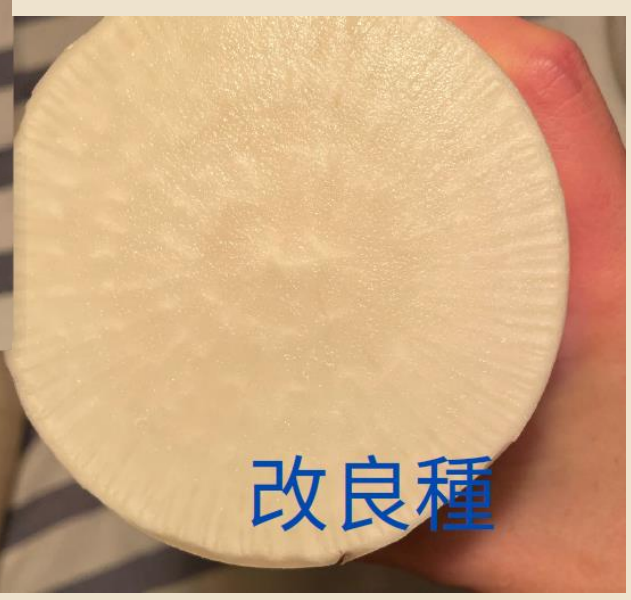
残りのサツマイモは焼き芋と煮物で味わいました。
大きなお芋だったせいか筋が多い部分もありましたが、
それもひとつの体験ですね。

娘はとにかく、自分が収穫した野菜を家族が美味しい！
美味しい！と言って食べているのが嬉しかったようです。
収穫だけでなく、調理して食べるところまでの食育。
貴重な経験になりました。



世田谷区親子食育体験レポート
たくみくん（年長さん）

大蔵大根の原種と品種改良の大根を比べると、
原種のほうがまっすぐで、身が詰まっている
かんじ。



断面を見ると品種改良のほうは
透き通っていて筋が見え、
原種はまっしろ。
真ん中に小さな空洞があった。

大根はお肉と甘辛煮にしたら
一瞬でなくなりました。
原種と改良種、気持ち食感が
異なる感じはしましたが、
言われなければ分からないねと
話していました。

みずみずしい葉っぱは大人の大好物。
子どもはじゃこ炒めが食べやすいそうです。

01 豚肉と大根の甘辛煮　　02 大根葉の炒め
03 ふろふき大根風　　04 鶏ももと大根の甘辛煮

丸ごと焼き芋にしてみました
とても甘くておいしいです