

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いただきました！



親子食育体験に参加させていただき、ありがとうございました。親子三人で楽しみました。

まずはサツマイモの大きさに驚きました。

お店で売っているのよりもとても大きく、

掘るのが楽しかったです。

調子に乗って掘りすぎましたが、全て持ち帰りました！

大蔵大根は初めて見ました。



サツマイモ、大根ともにたくさん持ち帰らせていただき、

早速いろいろな料理で食べています。

特にサツマイモは10日置く方が甘くなると言われたものの、

みんな待ちきれず、すぐに食べました。

収穫日はてんぷらにしましたが、

とても甘くておいしかったです。

次の日からも大学芋、サツマイモごはん、

サツマイモケーキ、味噌汁、豚肉との炒めもの、

毎日芋三昧です。大蔵大根はサラダ、

煮物、糠漬け、ぶり大根などで食べましたが、

大根らしい苦味が煮物にぴったりでした。



こどもたちはそのままの焼き芋が一番おいしかったようです。

サツマイモも大根もまだまだたくさんあり、

明日からも何で食べようか、

こどもたちと考えるのが楽しいです。



大根とさつまいもで調理したものを送らせていただきます。

とてもおいしかったです。

まださつまいもがあるので、

娘と調理したいと思います。

自分で収穫したものだからか、

よく食べていました。

ありがとうございました。



大根の唐揚げを作りました。

一緒に参加した子供達にも好評でした。

息子は味がしみた大根がちょっと苦手なのですが、

こちらは食べる手が止まることはありませんでした。



この度は、食育体験に参加させていただきありがとうございました。

持ち帰ったさつまいもと大根を早速料理しました。

さつまいもは天ぷらに、大根はおでん、麻婆大根、大根餅等になりました。

子供は特にさつまいもの天ぷらがお気に入りだったようです。

甘すぎなくて美味しいらしく、すでに何度もリクエストされています。



翌日に作った「鶏大根」です。

大根は「皮を厚めに剥く」のアドバイスを忘れ、

普通に作ったら皮が少し辛かったようで苦味が出ましたが、

味もよく染みて、身の部分だけ食べました！

別の日に皮を厚めに剥いて大根サラダにしたところ、

瑞々しくてとても美味しかったです！



先日は収穫体験に参加させていただきありがとうございました。

さつまいも、大根を調理しましたのでご報告です。
小さい子供がいるため、調理、味付け共にシンプルですが、
どれも喜んで食べてくれました。

1.ふろふき大根

収穫当日に頂きました。辛みもなく、
子供もパクパク食べました。

(子供は味噌無し)



2.大根とあおさのお味噌汁

翌日以降、残った大根を使用。
こちらも特に辛みは感じませんでした。



写真撮り忘れましたが、この他に大根、白菜、
人参を千切りにして、鍋に入れ、
それを茹でた豚肉で巻いて食べる鍋物もいただきました。
少し変わったしゃぶしゃぶ風で美味しかったです。

3.さつまいもの甘辛煮

一度焼き芋にしましたが、甘みが足りなかったためリメイク。
バターで炒めて、醤油、砂糖と絡めました。
家族に大好評でした。



4.12/16に焼き芋に再度挑戦。

(写真無し、オーブン190度70分+電子レンジ10分)
以前より甘みが増えて美味しく頂きました。

子どものリクエストで、さつまいものお味噌汁にしました。シンプルにさつまいものみでお味噌汁を作ったのですが、とっても美味しかったです♪

さっそく、大根を使って料理をしてみました。

大根の柿と塩昆布あえ

さつまいもとパンのチーズ焼きです。



大根を使用した

レシピにあった2品をつくってみました。

1 フライド大根



2 鶏大根

