



# 親子向け食育体験 参加者の声

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！



とても楽しくて有意義な時間を過ごせました。

ありがとうございます 😊

とりあえず大根を

さつまいもはベランダで寝かせています 😊



先日は収穫体験させていただき、ありがとうございました。

帰ってから、楽しそうにパパに話すこどもの姿に参加させていただいてよかったな、と改めて思いました。

さて、収穫させていただいた野菜を使って、お芋ご飯、さつまいもとチンゲン菜のお味噌汁、大根サラダを作って食べました。

レイにも少しだけお手伝いしてもらいました。野菜を洗ったり、ごはんをといでもらったり。楽しいけど疲れた！といいながら頑張ってくれていました。



でも、出来上がって食べる時

「これ、レイくんが取ってきたやつ！お料理お手伝いしたんだよ」嬉しそうにお姉ちゃんやパパに話していました。

野菜は苦手なレイですが、自分で収穫したのは別なのか、美味しいと食べていました。

今回は、参加させていただき、本当にありがとうございました。



わが家の調理、試食体験についてお送りします。

### ◎大蔵大根

苦味や辛みがあるかもしれないとのことでしたが、子どもの希望により皮を厚めにむきふろふき大根にして、葉に近い方と根の方を食べ比べてみました。結果、やっぱり予想通り根に近い方が苦味が強かったそうです。

それから、おでんにしてもいただきました。

皮を向いている時に市販の大根に比べて水分が多く染み出てきた感じがしたので、さすが採れたて…と思ったようです。

### ◎さつまいも

こちらの体験の1ヶ月前くらいに幼稚園児の弟が園で芋掘り体験をしてきていたのですが、そちらは絵に描いたような細長い形だったのに比べ、今回兄が掘らせていただいたのはごろっと大きく太いものだったので、弟はデブチンお芋と言って違いが面白かったようです。



こちらまずは茹でてそのままいただいた後、バターをつけて食べました。調理は、茹でて、潰して、砂糖と牛乳を加えて丸め、フライパンにバターを溶かして焼いたスイートポテトもどきが喜ばれました。また、3回目の調理では、砂糖をハチミツにして、さらにクリームチーズを真ん中に入れてから焼きました。

クリームチーズ入りの方が好みだったようでその後もそちらばかり作りました。

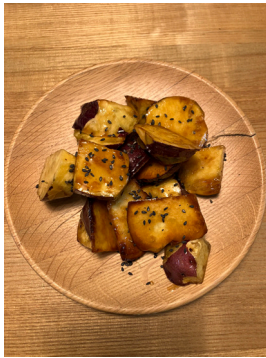
小学生も幼稚園児も潰したり、丸めたりする作業は美味しく食べるのに向けてとてもはりきってやりました。

子どもは、大根がスルッと抜けて気持ち良かったこと、ネズミがいたこと、収穫後の作業、その機械類が面白かったことなど、とても興味深かったようで帰宅後とても饒舌でした。

普段何気なく口にする野菜の土に触れての収穫体験、またそれを使った調理を結び付けていただき、貴重な体験をありがとうございました。



先日は食育体験に参加させていただき、どうもありがとうございました。親子で大変貴重な体験をさせていただき、思い出に残る1日となりました。料理写真を添付させていただきます。



大学芋



大根入りの野菜スープ



大根のお味噌汁



大根の葉のふりかけ

参加した息子は、大学芋が1番美味しかったそうです。

自分で掘ったお芋で、初めて自宅で大学芋を作って食べる事ができて、とても嬉しそうにしていました。

大根も味が染みやすく美味しくて、寒い季節にぴったりで温まりました。

また、大根の葉のふりかけを初めて作りましたが、シャキシャキの食感が美味しく、ご飯が進みました。

このイベントをきっかけに初めてのレシピに色々挑戦しました。

これをきっかけに、子どもと一緒に色々な料理にチャレンジしてみようと思いました。

どうもありがとうございました。



さつまいもごはん



スイートポテト





いただいた参考レシピのなかの「さつまいものバター炒め」をアレンジしました。

レンジ加熱後に油でカリカリに揚げてからバター、砂糖、塩で炒め合わせたので少し大学芋風に仕上がりました。

さつまいもの惣菜は多めに作ると残りがちなのですが大きな芋一本分を丸ごと使っても子ども達があっという間に食べてくれました。

私が1cmの厚さに切った芋を長男が1cm幅に切って、次男がお皿にラップをかけてレンジへ…自分達でお手伝いもできたのでとてもうれしそうでした。



実際に調理したメニューの写真を送付いたします。

- ・大蔵大根の葉 和風炒め
- ・豚バラ肉大根
- ・大学いも



こども及び家族の感想ですが、特に豚バラ大根が好評でした。

大蔵大根は初めて食べましたが、みずみずしく新鮮でとてもおいしかったです。

いもも甘くてほくほくしていて、美味でした。

我が家の近くで、これだけの規模で農産物を生産している様子を見学できて私も子どももとても印象に残りました。

貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

