

第20回 ふれあい文化の集い 小学生食育プログラム

平成30年11月18日(日)9:00～12:30 多目的ホール・料理室にて

昔から「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋は食べ物がおいしい季節です。野添コミュニティセンターでは、毎年ふれあい文化の集いのなかで、地域の小学生に対して食育プログラムを実施しています。今年、三宅館長のプレゼンで和食が生まれた背景を学ぶとともに、「和食の基本は『だし』にあり」というテーマで具だくさんの味噌汁作りをするとともに播磨地域名産の干シダコでたこ飯を作り挑戦します。



「干シダコってこんなやで!」と見せてもらったり、「煮干しは頭を取ってはらわた取って縦に二つに割って水につけるんだよ!」という指示に従って実際に体験をしました。



煮干しの味はどうか。かつお節ってこんな風に削っていたんだ。お母さん方も初めてのようで真剣に削っていましたよ。そうそう昆布も乾いた布で余分な汚れを拭き取ってから水につけるんだって。いろいろ初めてのことばかりでした。



いよいよ料理教室です。煮干し・カツオ・昆布のだし取りもしました。たこ飯用のお米を研ぎました。ざるとボールを使って一人一人体験しました。「へーこうやってお米を研ぐんだ!」みんな楽しそうです。



サツマイモはピーラーで皮をむいて大根は包丁でうまく皮をむいてニンジンは……。味噌汁に入れる具をいっぱい短冊に切ります。



みんな真剣に取り組んでいます。お母さんの手本を見る姿も真剣そのものですね。ネギも小口切り頑張ってますよ。



煮干し・カツオ・昆布それぞれのだし味も別々にみましたよ。それでは3つ合わせてどんな味になるのか。



合わせただし汁に油揚げを入れ、煮立ったらどんどん具材を入れていきます。



たこ飯用の干シダコは、一度オーブントースターで温め、はさみで細かく切ります。



さあ、お味噌汁も最後のお味噌を入れて味の調整です。たこ飯もうまく炊き上がりました。よそって配膳しました。みんなが揃うまで少し待ってね。



お待ちかねでした。みんなたこ飯と味噌汁ありますか。はいあります。「お上がりなさい。」の言葉にみんないただきます。自分たちで作ったたこ飯と味噌汁の味はどうか。



食べ始めたら、最初、話し声が全然ありませんでした。それだけ食べることに懸命でしっかり味わいながら食事をしていました。お母さんや学校の先生方と食べながら楽しいひとときを過ごしました。



食事が終わると自分が使った茶碗とお椀をきれいに洗いました。そして感想を書きました。「どんな味でしたか？」と聞くと手が上がり「おいしかった!」という答えが返ってきました。閉会した後も感想を書いている子供さんもいました。

みんなの感想から一部を紹介しますね。

- ・見た目は色が薄くて味が無いのかな?とか思っていたけど、味見をしてみるとかつお節が後の方から味が出てきておいしかったです。3つ合わせてみるともっとおいしくて、いつもの味噌汁とは、ひと味違っておいしかったです。
- ・たこ飯はたこを切ったときはとてもかたかったけど、食べると柔らかくなっていておいしかったです。
- ・味噌汁は具がたくさんあっていろいろな味を一度に食べれて良かったです。



一緒に参加してくださったお母さんや地域のボランティアの皆さん、学校の先生方がみんなとてもニコニコ笑顔で子供たちを見守っておられたのがとても印象に残りました。中には親子の会話が進み一緒に活動することの楽しさを味わっていただけました。

家族団らんは、家で食事を作ることから初めてはいかがでしょうか。今回は「出し」の取り方を原材料からしました。今は便利になって何でも揃っているとついながら、実際にやってみるとやっぱり作る過程に意味があるのではないかと思います。そんなに難しいことではなく、食材を切ったり一緒に味を見ながら最後の味を調べたり、家族で分担して一品料理を作り、それを合わせて昼食にしたりするのも楽しいのではないのでしょうか。

そういうひとときの会話が家族の繋がりを深めていくのではないのでしょうか。日常の一コマを大切にしながら日々暮らす中に家族や地域の繋がりができていくのだと思いませんか。

最後になりましたが、協力してくださった全ての皆さん、参加してくださった皆さん。楽しい時間をありがとうございました。