

平成29年度地域食育プロジェクト

青森市中心商店街女性部

実施報告書



親子で

クッキング & ワークショップ

参加費 無料!

一汁一菜の食事スタイルで元気な心とカラダ

いのちを支える食をつくる料理人「あおり食命人」と
楽しく学びましょう

親子で楽しく! / 鍋炊きご飯も! / 季節に合わせたワークショップ! /

ご飯と、具たくさんのみそ汁に、おかず1品での食事スタイルの親子クッキング。



短時間で炊ける鍋炊きや、冷凍したご飯の活用方法など、覚えておくと便利な内容ばかり! 料理が苦手な人でも大丈夫!



季節に合わせたワークショップも! プラバンやクリスマスリースなど、男女共用で楽しめます!



一汁一菜
とは?

古来、私たち日本人の食生活の基本は、ご飯を中心に味噌汁におかず一品、もしくは味噌汁だけという「一汁一菜」でした。飽食時代のなかで健康長寿のために、もう一度「一汁一菜」を見直し、バランスのとれた豊かな食生活を親子で体験してみませんか。



お申込み・詳細はウラ面へ

目次

1	実施団体紹介	3
2	構成員紹介	3
3	委託事業の概要	4
4	実施内容	5
①	健康調理実演会（親子で食育ワークショップ）	5
	＜第1回 9月16日＞	5
	＜第2回 9月23日＞	6
	＜第3回 10月15日＞	7
	＜第4回 11月4日＞	8
	＜第5回 11月19日＞	9
	＜第6回 12月10日＞	10
	＜第7回 12月17日＞	11
	＜第8回 1月14日＞	12
②	味覚の授業	13
	＜味覚の授業 8月27日＞	13
③	農作業体験会	14
	＜第1回 7月15日＞	14
	＜第2回 10月8日＞	14
④	野菜の種類などに関する食育講座	15
	＜第1回 10月27日＞	15
	＜第2回 12月3日＞	15
⑤	参加者へのアンケート調査結果	16
5	地域食育プロジェクトを通して	18
6	今後の展開について	18

1 実施団体紹介

実施団体名	青森市中心商店街女性部
代表者	木村信子（部長） 青森市古川一丁目 17-16
事業担当者	柿崎和江 アートホテルカラー青森レストランチーフ 青森市新町 2 丁目 5-6
構成員	① あおもり食命人 柿崎和江 ② 青森市中心商店街女性部 46 名
過去実施の類似事業	リンゴと地産地消お弁当コンテスト りんご洋菓子コンテスト 鍋横綱コンテスト

2 構成員紹介

あおもり食命人 柿崎和江（アートホテルカラー青森レストランチーフ）

青森市内のホテルで食事を作っています。

食命人登録をしており、提供している食材と調理方法は健康にこだわり、地産地消を心がけています。化学調味料は一切使わず、薄味で飽きのこない食事作りに励んでいます。

アートホテルカラーで提供している朝食は、今年度、楽天トラベルの「朝ごはんフェスティバル 2017」において、青森県第 4 位に選ばれました！



<提供メニューの一例>



石川県のだし専門メーカーと何度も試行錯誤を繰り返してやっと出来上がった「だし」お茶漬け用に使っていただいています。



青森県の郷土料理である、青唐辛子と、きのこ、米麴をコトコト煮込んだ南蛮味噌。何につけてもよくあう人気メニュー



青森県産のリンゴを赤ワインで煮てシナモンとマーガリンをあわせたもの。

3 委託事業の概要

(1) 目的

近年、コンビニの普及やファストフードの浸透などで、食生活を取り巻く環境が大きく変化している。また、核家族化や共働きの世帯の増加によって、子どもの孤食や個食などの問題が起こり、体調不良や情緒不安定感の一因につながっていると考えられる。

このような食生活の問題は、各家庭だけの問題ではなく、地域ぐるみで解決していく必要があると考えられるため、中心市街地を中心に、調理実演会や農作業体験会を開催し、食生活改善のきっかけづくりを行う。

～地域が抱える課題～

- ①核家族化、共働き世代の増加で、ご飯を一人で食べる子どもがいる。
- ②仕事が忙しく、料理をする暇がないという親御さんの声が多く聞かれる。
- ③子どもが野菜を食べないと悩んでいる親が多い。
- ④お菓子がご飯の代わりになっていることもあることから、最近の子どもの味覚は健全であるかどうか気になる。



～課題解決にむけた活動方針～

- ①子ども1人でも簡単につくれて、かつ栄養バランスのとれるメニューを提案。
- ②忙しい親御さんのために負担にならず、簡単で美味しいメニューを提案。
- ③野菜に直接触れてもらう農作業体験会を実施し、子どもがもっと野菜に興味をもつような体験を企画。
- ④子ども、親の味覚がどうなっているかについて味覚調査を実施する。

(2) 活動概要

開催内容	開催日	開催場所	参加人数
①健康調理実演会 8回 (親子で食育&ワークショップ)	第1回 9月16日(土)	アピオあおもり	7名
	第2回 9月23日(土)	アートホテルカラー青森	35名
	第3回 10月15日(日)	アートホテルカラー青森	11名
	第4回 11月4日(土)	アピオあおもり	28名
	第5回 11月19日(日)	アピオあおもり	22名
	第6回 12月10日(日)	アピオあおもり	28名
	第7回 12月17日(日)	アピオあおもり	28名
	第8回 1月14日(日)	アピオあおもり	33名
②味覚の授業 1回	8月27日(日)	新町通り ※青森市新町商店街で開催した「しんまちふれあい広場」に出店	50名
③農作業体験会 2回	第1回 7月15日(土)	はやし農園	10名
	第2回 10月8日(日)	粹生農園	9名
④野菜の種類などに関する食育講座 2回	第1回 10月27日(金)	呉竹幼稚園	26名
	第2回 12月3日(日)	アートホテルカラー青森	40名
⑤アンケート調査	参加者に対して、現在の食生活に関するアンケートを実施。		

4 実施内容

①健康調理実演会（親子で食育ワークショップ）

<第1回 9月16日>

○テーマ「一汁一菜～鍋でご飯を炊く～」

- 献立
 - ・鍋でご飯を炊く
 - ・具たくさん味噌汁
 - ・小松菜のツナ缶和え

○講師 アートホテルカラー青森 柿崎和江



子どもでもつくれて、親も手間がかからない料理方法として、「一汁一菜」の提案を行いました。

洗い米で鍋ごはん

米を研いで、20分水に浸し、水を切ったら洗い米の完成。
洗い米さえ作っておけば、すぐに鍋でご飯が炊ける。

～鍋を使ったご飯の炊き方～

沸騰したお湯に、米を入れて綺麗にならす。
中火で8分、その後5分蒸らせばできあがり。

2合の場合	8分火にかけて5分蒸らす
3合の場合	9分火にかけて5分蒸らす



洗い米は冷蔵保管で24時間保存できるため、翌朝のために作っておくことも可能。

具沢山の味噌汁

子ども達に味噌汁に使う野菜の重さをはかってもらい、
1日の野菜摂取量目安350gがこのお味噌汁でとれることを
実感してもらいました。

測った10種類以上の具材を子どもたちに、どんどん切っ
てもらいます。自分できりやすそうな具材を選んで好きな大きさ、
好きな形にカット。

大きくてもいいし、細かくてもいい、皮付きのまま切っ
ていきます。

自由に切ったたくさんの具はいろいろな食感を味わえます。
味噌汁ひとつで十分な栄養を！

それが一汁一菜です。

特別な出汁を作らなくても、たくさんの野菜が出汁となっ
ておいしいお味噌汁ができました。



<第2回 9月23日>

- テーマ 韓国料理学習会「本場韓国のチヂミのつくりかたとレシピ」
- 献立 チヂミ
- 講師 株式会社おさきん 小山内遙香先生

本場韓国の方に講師になっていただき、チヂミを作りました。

簡単・おいしいだけではなく、独特な分量の量り方も楽しい学習会となりました。

～チヂミレシピ～

野菜チヂミ

- ・チヂミ粉 2お玉
- ・水 2お玉
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・にら 1/2束

豚キムチチヂミ

- ・チヂミ粉 2お玉
- ・水 2お玉
- ・豚肉 1お玉
- ・キムチ 1お玉

～作り方～

- ①チヂミ粉に水を加えて混ぜる
- ②切った材料を①に混ぜ合わせる
- ③油を入れたフライパンを熱しておたま1個分の生地を入れて薄く押し伸ばして焼く。
両面に焦げ目がついたら完成！

～たれのつくりかた～

- ・醤油 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・いりごま 少々 ※お好みで一味唐辛子、にんにくを入れる



<第3回 10月15日>

○テーマ「一汁一菜の提案」

○献立

・枝豆と挽肉の炊き込みご飯

※むかごごはんの予定でしたが、むかごが用意できなかったため、変更となりました。

・具沢山の味噌汁

・さばの缶詰と大根の煮物

○講師 アートホテルカラー青森 柿崎和江

枝豆と挽肉の炊き込みご飯

～作り方～

①枝豆を電子レンジで2～3分加熱する。

②挽肉を炒める。味付けはしないでおく。

③炊飯器に、枝豆、炒めた挽肉を入れ、ひとつまみ塩を入れて炊く。



具沢山の味噌汁

前回同様、具材は、子どもたちに切ってもらいました。

切りやすそうな具材を選び、好きな大きさ、好きな形にカット。

大きくてもいいし、細かくてもいい、皮付きのまま切ってもらいました。

自由に切ったたくさんの具は、いろいろな食感を味わうことができました。



<第4回 11月4日>

○テーマ「一汁一菜の提案」

～献立～

- ・鍋でご飯をたく
- ・具沢山のお味噌汁
- ・ぎょうざバーグ



鍋でご飯を炊き、具沢山の味噌汁をつくりました。

味噌汁には、農作業体験でとってきたながいもの「むかご」を入れました。

調理に入る前に、むかごについて勉強。知らない人が多く、はじめて食べる人もいました。

おかずには、皮でつまなくても餃子風になる簡単ぎょうざバーグをつくりました。

むかご

あまの
命人

柿崎 和江

「むかご」とは、

長芋の地上部分にできる直径1センチくらいの大きさの球芽のことで

ころころとかわいい【むかご】は、長芋の葉の付け根にできる球芽です。

いわば長芋のあかちゃん。

ささっとすすいでゆでるだけ、ご飯に入れて一緒に炊くだけで、
おいしく食べられます。

すごく簡単！しかもクセのない味はどんな料理にもあいます。

食べないなんてもったいない！

通常、長芋は地中に伸びて育っていく作物です。

ではその時地上部分はようになっていくかというと、

によきによきと蔓が伸びていくのです。蔓は枝分かれして、また、たくさんの葉を付けます。

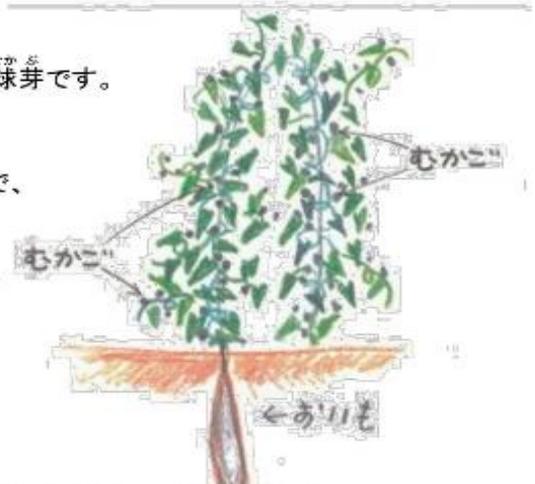
その枝分かれする部分に、ぼちっとできるのが「むかご」です。

栄養は長芋とほぼ同じで、実は長芋よりも高い栄養価なのです。

日本人に不足しがちなカリウム、マグネシウム、鉄分などが豊富に含まれています。

さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。

- ・ **カリウム** : ナトリウムと一緒にカラダの水分バランスを調整する。
- ・ **マグネシウム** : 三大栄養素の代謝をサポート。カルシウム同様、骨や歯の形成に不可欠。
- ・ **鉄** : 酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンの原料になるミネラル。貧血対策に不可欠。



<第5回 11月19日>

○テーマ 「一汁一菜：鍋でご飯を炊く」

○献立

- ・鍋で生姜ご飯！
- ・具たくさん味噌汁
- ・さつまあげともやしの醤油炒め
- ・はちみつジンジャーホットミルク

○講師 アートホテルカラー青森 柿崎和江



寒くなる時期、生姜で身体をあたためよう！ということで、鍋で生姜ご飯をつくりました。さらに、暖かい牛乳に、はちみつとしょうがをいれたホットミルクもつくりました。おかずには、さつまあげを使った炒め物を紹介。さつまあげは、味がしっかりついているので、調味料は醤油のみとシンプルに。参加者から簡単で美味しいと感想をいただきました。

しょうが 生姜

繊維

生姜ご飯

千切り生姜、塩、酒を入れて炊く

繊維に沿って切る

生姜の効果と働き

生姜の持つ効果や効能としてよく知られているのは、**血液の循環をスムーズに行えるように働きかけ、身体を温めてくれる**というものです。その他には、あまり知られていないものもありますが、**吐き気をとめる効果**もあるといわれています。はっきりとした効果が確かめられてはいないようですが、東洋医学では乗り物酔いに効果があるともいわれて船やバスなどの乗り物に乗る際に利用されることもあります。また、身体の不調は、体内に不要なものや、身体に負担となるものがあるために起こると考えられることもあります。そのため、しょうがの**胃や腸に対する刺激で消化機能を促進させたり、発汗作用や循環機能の活性化**などからその**不要なものを取り除く解毒の効果**があるとして、しょうがの絞り汁やすりおろしたものが使われることもあります。同じように、不要なものを取り除き体内の様々な機能がスムーズにバランスよく働くようにすることから、**下痢や便秘の解消**にも効果があるといわれています。

<第6回 12月10日>

○テーマ 「鍋で炊き込みご飯をつくろう」

○献立

- ・ 鍋で焼き鳥炊き込みご飯
- ・ 具たくさん味噌汁
- ・ しゅうまい
- ・ 鶏肉と大根の煮物

○講師 アートホテルカラー青森 柿崎和江

手早く・簡単に、鍋でできる「焼き鳥炊き込みご飯」をつくりました。

具材には、焼き鳥の缶詰を使用、火がすでに通っているので、短時間で美味しい炊き込みご飯が出来ます。しゅうまいは、皮をてづくりしました。



<第7回 12月17日>

○テーマ 「米ぬかを活用しよう！」

○献立

- ・ 鍋でごはんを炊く
- ・ 具沢山の味噌汁
- ・ 煎り糠のふりかけ



栄養たっぷりの米ぬかを使ったふりかけづくりを提案。

参加者からは、米ぬかを食べられるなんて！という声があちらこちらから聞こえてきました。

こ め ん ぬ か

米糠

あまの
包命人 柿崎 和江

そもそも米ぬかって、いったい何でしょう？
玄米を精米するときにでてくる薄茶色の粉、これが米ぬかです。
米ぬかには玄米の表皮と胚芽が含まれています。とっても貴重な天然の成分です。
実は米ぬかの中には、**玄米の持つ栄養分の90%以上が含まれているのです！**
精米された白米は、玄米の栄養素の5%しか残されていません。

玄米を精米し、白米にした後に残る粉末状のもの。

- もともと玄米にあり、白米にする際に削り取ってしまった栄養分の宝庫である。
- ビタミンB1は、白米の約20倍！
- 食物繊維は、ほうれん草の約10倍！
- お米全体の7割以上ものミネラル分を含む！
- 玄米の持つ栄養素の9割を持っている健康食材である。

いろいろなお料理に混ぜるだけで、**その恩恵を受けることができるのです**

- 米ぬかの栄養成分は
 1. フィチン **抗がん作用**、心臓・血管疾患の予防効果
 2. イノシトール 脂質の代謝をよくして脂肪肝を防ぎます。**神経機能を正常**に保つ
 3. フェルラ酸 **アルツハイマー病を予防**、美白効果、高血圧を予防
 4. γ-オリザノール 他の食べ物には含まれない、米ぬか特有の成分、**肩こりや腰痛、眼精疲労**
 5. 植物ステロール 免疫細胞の一種ナチュラルキラー細胞(NK細胞)を活性化
 6. ダイエタリーファイバー 食物繊維、腸の中を綺麗にしてくれるので**便通が良くなる**
- 米ぬかの栄養素が豊富
 - ビタミン B1・・・**肌の新陳代謝**など、体内のエネルギー代謝をアップ。
 - ビタミン B2・・・**美肌のビタミン**と呼ばれ、肌をイキイキつやつやに。
 - ビタミン E・・・**若返りのビタミン**と呼ばれ、皮膚の老化を防ぐ。
 - カルシウム・・・外部からの刺激に対して、**肌の抵抗力をアップ**させる。
 - 鉄・・・**貧血に有効**。また皮膚の弾力性を保ち、新陳代謝を促す。

<第8回 1月14日>

○テーマ「凍ったごはんを活用しよう！」

○献立

- ・ たまご雑炊
- ・ 具沢山の味噌汁
- ・ にんじんのポタージュ
- ・ 酒粕を使った調味料づくり、おかず



冷凍ご飯をつかって、にんじんのポタージュをつくりました。

にんじんが嫌いな子どもも、おかわりをするほど美味しいスープができました。

また、酒粕と塩・味噌・醤油を合わせた調味料づくりを行いました。

○冷凍ごはんを使ったにんじんのポタージュ

～つくりかた～

- ・ にんじん・たまねぎをみじんぎりにして、フライパンで炒める。
- ・ 水・コンソメ・冷凍ごはんを入れ、具材に火が通るまで煮込む。
(冷凍ごはんを入れることで、汁にとろみがつき食べやすくなる)
- ・ 冷ましてから、ミキサーにかける。
にんじんの代わりにかぼちゃやじゃがいもでも代用可能。

○酒粕を使った調味料

①しょうゆ酒粕

酒粕100g、しょうゆ100mlを混ぜ、ミキサーにかける。

②味噌酒粕

酒粕100g、味噌100g、みりん50cc、酒50cc、砂糖10gを混ぜ、ミキサーにかける。

③塩酒粕

酒粕100g、水100g、塩30gを入れミキサーにかける。

<ワークショップの開催>

第1、3～8回調理実習の合間に、手作りの小物をつくるワークショップを開催しました。

○講師 KANANhair 村林礼奈氏

- 第1回 レジンで作る小物づくり
- 第3回 プラバンアクセサリー
- 第4回 羊毛フェルトのブローチ
- 第5回 切り絵でウォールステッカー
- 第6回 ペーパークラフト冬のモビール
- 第7回 クリスマスリース
- 第8回 チョコレートのスイーツデコ



②味覚の授業

＜味覚の授業 8月27日＞

青森市新町商店街で開催した「しんまちふれあい広場」に、青森市中心商店街女性部が出店。

来場者に、味覚テストを実施し、子ども・大人の嗜好状況を調査しました。

○内容 ①水に何の調味料が入っているか当てるテスト

水に少量の砂糖を溶かしたものを用意。ほとんどの人がほのかな甘みを感じることができていました。中には、昆布だし、塩が入っていると答えた人もいました。

②ミックスジュースの中身を当てるテスト

2種類の飲み物（または果物）を混ぜたミックスジュースを用意し、中身を当ててもらいました。

○味覚テストを実施してみて

子どもの舌は当初思っていたより敏感で、少量の砂糖を感じることができていました。

来場者は、舌の感覚を探りながら、中身を一生懸命に考える様子が見られ、味覚の意識をしながら味わうことが大切であることを伝えることができたと思います。

また、意識すれば、味覚は磨かれることも伝えることができました。



出店の様子



来場者にテストを実施



何が入っているか、わかるかな？



子ども達も味覚テストを体験！

③農作業体験会

<第1回 7月15日>

カシス生産量日本一の青森市。

あおもりカシスの会副会長のはやし農園・林健司さんにご協力いただきカシス収穫を体験しました。はやし農園さんのカシスを使ったせんべいも試食しました。



林さんからカシスの収穫方法を教えてもらいました。

バケツいっぱいにかシスを収穫！

<第2回 10月8日>

青森市にある杵生農園にて、ブロッコリーとながいものむかごの収穫体験を行いました。

園主の清藤さんから収穫方法や収穫時期を教わりました。



ブロッコリーの収穫方法を教えてもらいました。

子どもたちが、ブロッコリーを収穫！



むかごの収穫について説明を受けました。



むかごの収穫に挑戦

農作業体験の後、横内市民センターに移動し、収穫した野菜について学ぶ学習会を行いました。シニア野菜ソムリエの一戸昭彦さんを講師に迎え、ブロッコリーやながいもの美味しい見分け方、保存方法について説明してもらいました。



美味しい野菜の見分け方をレクチャー



どっちのながいものが美味しいかな？

④野菜の種類などに関する食育講座

<第1回 10月27日>

- 場所 呉竹幼稚園
- 対象 幼稚園児とその保護者 26名
- 講師 アートホテルカラー青森 柿崎和江
- 内容

簡単に調理できて、手間いらずな「一汁一菜」を提案しました。

野菜の活用方法について、保護者に説明を行いました。

<第2回 12月3日>

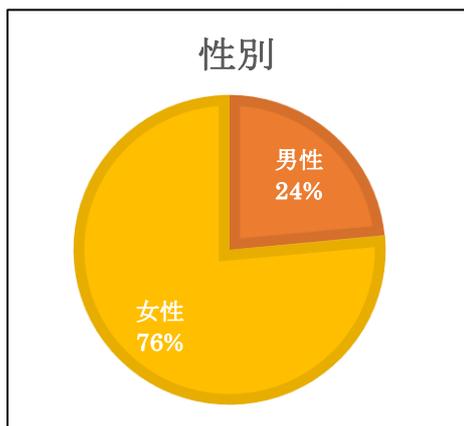
- 場所 アートホテルカラー青森
- 対象 市内在住一般の方
- 講師 シニア野菜ソムリエ 一戸昭彦氏
- 内容

テーマ「冬野菜の保存方法と栄養」

シニア野菜ソムリエの一戸さんから、冬野菜の大根、長ねぎ、白菜の保存方法や栄養について説明をしてもらいました。

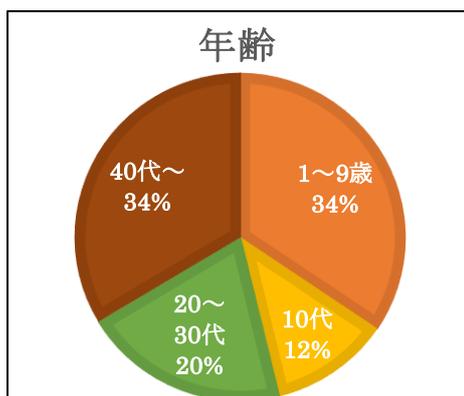


⑤参加者へのアンケート調査結果
参加者合計 119 名に調査



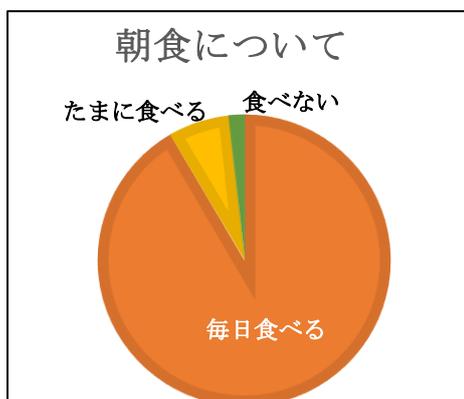
○性別

女性の参加が多く、お母さんと子供の参加者が多い傾向にありました。中には、お父さんも一緒に参加している家族もいました。



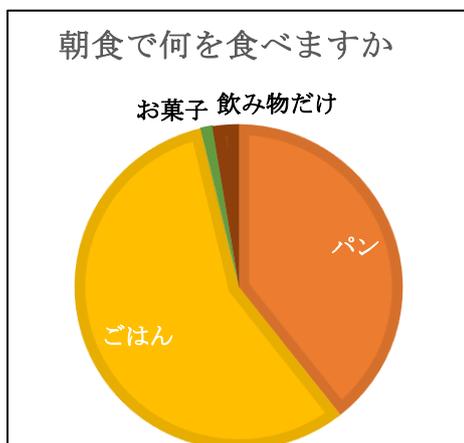
○年齢

子どもの参加が約半数で、小学生以下の子どもの参加が多い傾向にありました。また、比較的若いお母さんの参加が目立ちました。



○朝食について

毎日食べると答えた人が9割でした。
きちんとバランスのとれた食事をしている人が多い傾向にありました。



○朝食で何を食べているか

ご飯派が6割、パン派は4割となりました。

～参加者の感想～

しょうがを使う機会がなかなかなく、調理方法も薬味としてしか思いつかなかったけれど、ご飯やミルクに入れて食べることができると教えていただき今後取り入れていこうと思いました。

ご飯、おかず一品、具沢さん味噌汁、「まったく手抜きではない、これだけで十分栄養がまかなえる」という柿崎先生のお言葉にとても気持ちが楽になりました。ありがとうございました。

前回のいりぬかもハンバーグに入れたりふりかけに使ったり大変重宝いたしました。とてもおいしかったです。今回の酒かすも「みそだけ、しょうがだけ、塩だけ」よりも甘みが加わりとてもおいしかったので家でもいろいろ試してみたいとおもいました。たくさんのおいせいただき日々の食卓にまた新しい味が増えてとてもよかったです。ワークショップも子供が自由に創作させていただきとても喜んでいました。またこのような会があればぜひ参加したいです。ありがとうございました。

味噌汁がいつもと違った味になってとてもおいしかったです。にんじんのポタージュはいつもお変わりしない子供が率先しておかわりしていたのでびっくりな出来事でした。小さい子供をつれてきても自由にやらせてくださりありがとうございました。参加しやすかったです。子供も私も楽しくおいしい時間をすごせました。また屋ってほしいです！！ありがとうございました！

今日はいっぱい料理が作れてすごくよかったです。わたしは包丁をあまりうまくつかえなかったのですが少しうまくできました。野菜はあまり好きではないけれどきょうはいっぱいたべれたとおもいます。またやさいをいっぱい食べたいです。

一汁一菜、毎日の献立やご飯作りのプレッシャーがなくなるのでとてもよいと思いました。一日に必要な野菜を摂取でき、満足できるメニューなのでぜひ我が家でも取り入れたいです。

ごはんが9分でとのことだったので芯が残るのではと思いましたがやわらかくとてもおいしかったです。

子供に野菜を切ってもらいましたが自分で思うように楽しそうにきっていたのもっと家でも手伝ってもらおうと思いました。

野菜バーグでは子供の具が大きいのではと思ったのですがしゃきしゃきとした食感がとてもよく本当においしかったです！楽しい時間をありがとうございました！

とても簡単でおいしくできてびっくりしました。おなべでご飯を炊くことがないのでやってみようと思います。いつも好きなものしか食べない次女がパクパクたくさん食べてすごいです！

ぬか漬けしか知らなくてぬかをたべるといことにびっくりしました。でも甘さを感じるとても上品な味で、家庭でも試してみたいと思います。簡単に栄養もしっかり取れる料理を教えてくださいるので毎回楽しいです。ありがとうございました！

しいたけをきったのがたのしかったです。ふりかけとしゅうまいがおいしかったです。リースをつくったのがたのしかったです。

普段は野菜をたくさん食べることが難しかったので具たくさんの味噌汁はすごいと思いました。あまり野菜を食べない子供もおかわりして食べていたので家でもやってみようと思います。かんたんにおなべでご飯を炊く方法も学べたし具たくさんのシューマイもよかったです。いりぬか！ぜひ家でも調理に使いたいです、ありがとうございました！

とてもよい機会でした。具たくさんの味噌汁のおいしさを満喫しました。また我が家でも同じものを作る機会を設けたいです。ふりかけもおいしかったです！

一汁一菜、いつも感激しています。家では具材がいつも同じになってしまうのでこちらでの材料はとても参考になります。野菜だけでは物足りないのでもサーモンはとてもよかったです。米ぬかは食することができるのを知りませんでした。供いただいた米ぬかを具たくさん味噌汁にぜひ入れて作ってみようと思います、今日はありがとうございました！

一杯の味噌汁だけでたくさん野菜をとることができました。自分で野菜を切るのは難しかったけれどきれいに切ることができました。シューマイはとてもおいしかったです。サーモンが入っている味噌汁はとてもおいしかったです。具材を変えて家でも作ってみたいです。ワークショップも楽しかったです。

5 地域食育プロジェクトを通して

「一汁一菜」の提案は、多くの参加者に「料理は簡単で手軽である」と感じさせることができたと思います。また、参加者の中には親子で台所にたつ機会も増えたという意見もあり、家庭で「食育」をはじめるときっかけづくりになったと考えています。

また、野菜嫌いの子供もが、直接野菜にふれ自ら調理することで、野菜が食べれるようになったという声も聞かれており、好き嫌いを克服する機会にもつながったと考えられました。

味覚調査では、思っていたよりも、多くの子ども・大人の味覚は健全であることがわかりました。今後も調査は継続し、地域の現状を把握していきたいと思います。

6 今後の展開について

引き続き、料理教室を継続し、親子が手軽に料理に取り組める機会を提供していきたい他、ホテルや商店街を含め、女性部として、青森市中心商店街を「食」で元気にしていく活動を続けていきたい。