

資 料

【資料1】 お野菜モリモリパクパク度調査 調査票	- 16 -
【資料2】 参加者募集チラシ	- 18 -
【資料3】 第1回 料理教室 レシピ	- 19 -
【資料4】 第2回 料理教室 レシピ	- 19 -
【資料5】 第3回 料理教室 レシピ	- 20 -
【資料6】 第4回 料理教室 レシピ	- 21 -
【資料7】 第5回 料理教室 レシピ	- 22 -
【資料8】 むつベジタブルキッチンパンフレット	- 22 -
【資料9】 料理教室参加者アンケート 調査票	- 23 -
【資料10】 畑体験参加者アンケート 調査票	- 24 -
【資料11】 新聞掲載記事	- 25 -

むつベジタブルキッチン お野菜モリモリ・パクパク度調査

青森県「地域食育プロジェクト」委託事業

アンケート対象：むつ市にお住いで小学生の子供のいる方（主に料理を担当する方）

Q1. あなたの家族は、野菜をたくさん食べている方だと思いますか？（1つ〇）

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1. たくさん食べている（必要摂取量 350g/日以上） | 3. あまり食べていない |
| 2. まあ食べている（必要摂取量に近いくらい） | 4. ほとんど食べない |

Q2. 下記の野菜料理を、どの程度作りますか？（それぞれ1つ〇）

サラダ	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
お浸し・温野菜	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
煮物	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
炒め物	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
揚げ物	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
蒸し物	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
鍋・スープ	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない
漬物	1. よく作る	2. たまに作る	3. あまり作らない

Q3. 子どもが好きな野菜と嫌いな野菜を、5つまで下記の番号で教えてください

好きな野菜						ない
嫌いな野菜						ない

↑下記の番号で記入

1 トマト	6 かぼちゃ	11 セロリ	16 玉ねぎ	21 ジャガイモ
2 ナス	7 キュウリ	12 キャベツ	17 アピオス	22 さつまいも
3 ピーマン	8 アスパラガス	13 ブロッコリー	18 カブ	23 ゴボウ
4 枝豆	9 ホウレンソウ	14 白菜	19 大根	24 ニンニク
5 インゲン	10 小松菜	15 レタス	20 ニンジン	25 きのこと

Q4. あなたは、普段、地元産（下北産・青森産）を意識して購入している野菜はありますか。ありましたら、Q3の野菜の番号をご記入ください（いくつでも）

下北産	番号→	ない
青森県産	番号→	ない

Q5. 野菜を購入する際、何を優先して選びますか。上位3つまで〇。

- | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|------------|-------|
| 1. 生産者 | 2. 下北産 | 3. 青森県産 | 4. 国産 | 5. 価格 | 6. 鮮度 |
| 7. 見た目 | 8. 量 | 9. 有機栽培 | 10. 販売店 | 11. その他（ ） | |

裏面もお願いします

Q6. あなたの子供は料理をしますか？（年齢記入とそれぞれ1つ〇）

- | | | | |
|---------|-----------|--------------|------------|
| 第1子（ 才） | 1. 積極的にする | 2. 時々お手伝いをする | 3. ほとんどしない |
| 第2子（ 才） | 1. 積極的にする | 2. 時々お手伝いをする | 3. ほとんどしない |
| 第3子（ 才） | 1. 積極的にする | 2. 時々お手伝いをする | 3. ほとんどしない |

Q7. 野菜について関心があることをあげてください。（いくつでも〇）

- | | | | |
|---------------|---------|---------|-----------|
| 1. おいしい野菜の選び方 | 2. 保存方法 | 3. 料理方法 | 4. 栄養について |
| 5. 栽培方法 | 6. 生産者 | 7. 鮮度 | 8. その他（ ） |

Q8. あなたは、料理をするのが好きな方ですか？（1つ〇）

- | | | | | |
|--------|---------|-----------|--------------|-------|
| 1. 大好き | 2. 好きな方 | 3. いやではない | 4. あまり好きではない | 5. 嫌い |
|--------|---------|-----------|--------------|-------|

回答者様についてお伺いします

年齢	1. 20代	2. 30代	3. 40代	4. 50代
性別	1. 女性	2. 男性		
同居の家族世代構成	1. 親子（2世代）	2. 3世代	3. 4世代	
お住い（町名）	1. むつ市（ ）町			

アンケートにご協力、ありがとうございました！

むつベジタブルキッチン（むつベジ）では、「親子野菜料理教室 & 野菜作り体験教室」を開催します。（*料理教室1回3,000円、野菜づくり体験1回1,000円）興味はありますか？（1つ〇）

- | |
|-------------------------|
| 1. 参加したい |
| 2. 興味がある。内容や日程次第で参加するかも |
| 3. 興味があるが、有料では参加しないと思う |
| 4. あまり興味がない |



むつベジについてのご案内をご希望の方は、お名前とご連絡先をご記入ください。（興味のない方はご記入不要です）

お名前		お電話	
メールアドレス		添付ファイル	可・不可

[*mutsuvege@gmail.com](mailto:mutsuvege@gmail.com) からメールをお送りします

むつベジの最新情報はHP（facebook ページ）で、**むつベジタブルキッチン**で検索！

事業実施者「むつベジタブルキッチン」代表：久保里砂子（090-4816-6251）

- むつベジタブルキッチン -
親子で学ぼう
野菜料理教室と畑体験

参加者募集



地元の野菜を使った簡単料理教室と
地元農家の野菜作り見学と収穫を
親子で体験できます。
子どものおいしく食べる力を育て
素材を活かした簡単料理で
ママ・パパを腕自慢に、
食卓での会話も弾むようになります。
地元の農家さんの野菜作りを見て・体験して
そのパワーを丸ごと食べて身体も健康に!

対象 小学生の子どもと保護者、各1名で1組
(日常の食卓をともにする家族)

日時 【料理教室】
7月24日、8月7日、9月4日、
10月2日、11月6日
(全日程:日曜日 9:30~12:30)

【畑体験】
蝦名農園(8月27日)、又はアピオス農園(11月上旬)
の体験にご参加頂きます。

募集数 料理教室各回6組(先着順)

会場 キッチンふれんどやさい教室(むつ市大曲1-10-9)

講師 野菜料理研究家 齋藤とま江 先生

参加料 料理教室1回3,000円+畑体験1回1,000円(1組)

※多くの方に受講頂くために、料理教室は1組1回とさせていただきますが、ご参加いただいた方には、今後の教室のご案内も差し上げます。



教室の様子や最新情報は、HPでご案内

むつベジタブルキッチン で検索

申込方法 メールで、mutsuvege@gmail.com 宛に①~④をご連絡ください。

- ①参加する保護者のお名前とふりがな ②子どものお名前とふりがなと学年
③電話番号 ④料理教室の希望日(第3希望まで可)

※申込みメールを受け付け後、24時間以内に確認メールを差し上げます。
返信メールが届かない場合は、下記にお電話ください。

主催:むつベジタブルキッチン 代表 久保里砂子(090-4816-6251)

協力:むつ市保健福祉部 健康推進課

青森県地域食育プロジェクト委託事業

お野菜 たぷりポトフ



いろいろな お野菜を切って なべに入れたぷりゆみ水も加えて煮ます。
 アイヨンで味付けし (水300cc~400ccに1コ) 野菜が煮えたら 切ったウィンナーを加えてひと煮立ちしたら完成です。

ハンバーグケーキ



ハンバーグの材料と作り方

ひき肉 400g

A { パン粉 1/2カップ
 G.P 1コ
 とうふ 小パック1/2
 B { 塩 1/2
 こしょう 1/2
 ナツメグ 小さじ1~2

C { 人参 3cm長さ(せん切り) 器に入れラップを
 玉ねぎ 中1コ(粗みじん切り) ふんわりかけて「あたま」チンする。

1. Aを混ぜ合わせ。肉とBを加えて混ぜこねる。
2. Cを加え、全体に混ぜるようにざくざくこねたら、ハンバーグだねの完成です。

お野菜 たぷりポトフ



いろいろな お野菜を切って なべに入れたぷりゆみ水も加えて煮ます。
 アイヨンで味付けし (水300cc~400ccに1コ) 野菜が煮えたら 切ったウィンナーを加えてひと煮立ちしたら完成です。

ちらし寿司を作ろう!

酢飯と混ぜる具を煮ましよう。
 今回使う 野菜は



* 人参、ごぼうは切ったら「あたまチン」!

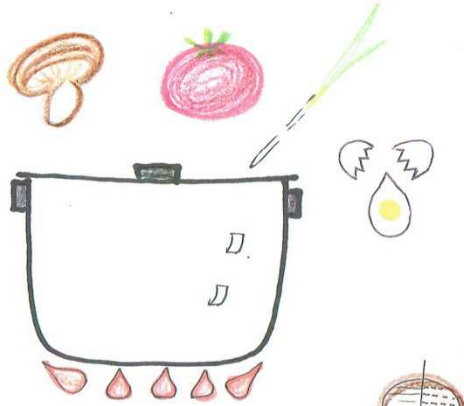


水(ひひひ)
 みりん、きび糖、しょうゆで味付け。
 フライパンで使うと、早く煮えちゃいます。

上に乗せる具は何でもOKです。今回は
 ボイルエビ(酢でめくります)
 錦糸たまご
 ドロココリとコープ茶和え

自分流しで飾り盛りで楽しみましょうね♡

トマトとしいたけのスープ



材料

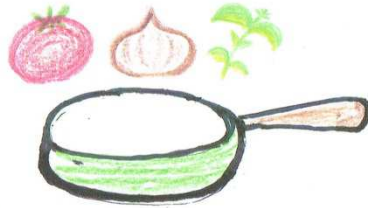
トマト 中 1/2コ (一口大切り)
 しいたけ 中1コ (二等分し3mm薄切り)
 細ネギ 適量 (小口切り) ...仕上げ用

A 水 300~400cc
 アイヨン 1コ
 トリガラス-アミノ酸 小1

B 片栗粉 大1
 水 大1
 卵1コ コマ油

トマトソース作り!

ソースができたらピザも作りましょ♡



材料

トマト 1Kg (二等分し種をとり出し、外身1cm角)
 玉ねぎ 中1コ (粗みじ切り)
 にんにく 2片くらい (つぶす又はみじん切り)
 ブイヨン 1~2個
 黒こしょう 小1/2
 ローレル 1~2枚
 ※材料をフライパンに入れ煮詰めるだけ! 簡単!!
 塩 少々 (煮詰まって味見し、塩分が足りないと思
 ったら入れる)
 バジル 数枚 (仕上げに手づらぎで鍋に!)
 ※生がなければドライ(1/2)を使用

使います。

トマト



【効能】

- ・抗ガン作用(リコピン)・コレステロール抑止
- ・脂肪の消化促進・疲労回復・動脈硬化
- ・高血圧・胃痛・免疫アップ・脳の活性化
- ・喉ほもろし、体の乾きを解消

【保存方法】

しかりと完熟させてから冷蔵庫で保存
 青みが残るものは常温で追熟させよう
 ※冷蔵庫保存する時はコブツペーパーに包んで
 ぬけるとより長持ちしますよ!

【食品成分】 (100gあたり)

エネルギー	16kcal	無	カルシウム	9mg
水分	95g	機	リン	18mg
タンパク質	0.7g	質	鉄	0.3mg
脂質	0.1g		ナトリウム	2mg
炭水化物	糖質 3.3g		カリウム	230mg
	セニ 0.4g			
灰分	0.5g	ビ	ALF-ル	9ug
		タ	カロチン	390ug
		ミ	A効カ	220IU
		ニ	B	0.05mg
		ン	B2	0.03mg
			ナイアシン	0.5mg

※ビタミンC含有量は夏野菜No.1

見分け方

- へた 鮮やかな緑色でピンと張っている
- 表面 おしりにスジが放射状に広がっている
もみは味が良い
- 皮 ハリとツヤがある
- 形 理想は真上から見てまんな
- 色 濃いもみが良い

◎旬は 夏です

◎トマトの成長は 日照時間と 生育期間 で決定

夏: スピード成長のため 大きくなる 水分が多く
おさらし味

春、秋口: ゆっくり成長のため 小ぶりですが その分
水分が少なく 甘みが増します
皮は少々 カタメです

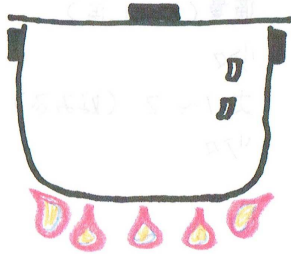
・トマトが赤くなると 医者(が)が青くなる!

・トマト料理に 下手な料理はない! (グルタミン酸)



◎ みみそ汁をつくりましょう

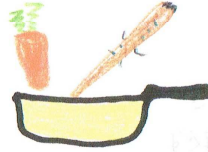
【一人分】 水 1カップ (200cc)
みそ 大さじ 1/2



作り方

1. 鍋に 切った野菜と水と 前日節を入れただしパックを入れ、火にかける。
2. 野菜に火が通ったら、だしパックを取り出し 皿に入れ、み玉を背で押しつけ水けを出しきる。
3. みそを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め完成。

◎ きんぴら



ごぼう... ささがき
人参... "
長ネギ... 粗みじん切り
白ごま

使う調味料

みりん、酒、しょうゆ、めんつゆ、油

作り方

1. まずは「人参」、次に「ごぼう」を刻む。
2. フライパンに ごぼうを入れ、その上に人参を乗せ、お玉で一杯くらい水を入れ、フタをし強火で蒸し煮し、5分くらいして水けがなくなり 野菜に火が通ったら、サラサ油を入れ炒める。
3. 先に「みりんと酒」を入れ炒めたら 次に「しょうゆとめんつゆ」を入れ味付けし、切ったネギを加え、全体に味がまわるように炒め合わせ完成。

◎ ごぼうときんこの炊き込み (おんがけ)

材料

新ごぼう	中1本	ささがき
しめじ	1パック	粗くほぐす
まいたけ	1パック	"
油揚げ	1枚	タテ半分に切り細切り
米	3合	

A	しょうゆ	大3	おん	だし汁	1/4
	塩	1/2		オイスターソース	大2
	酒	大2		しょうゆ	大1/2
				酒	大1
				砂糖	小1
				片栗粉	大1
				水	大2

作り方

1. 炊飯器に研いだ米と、Aの調味料を入れ、目盛りまで水を加え30分置いたら、きんこ、ごぼう、油揚げを加え普通に炊く。
2. おん作りをする。
おん材料のだし汁から砂糖までを鍋に入れ、中火で煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. ご飯が炊き上がったたら器によそい、おんをおんをかけて完成。

◎ ごぼうのから揚げ

・ごぼうの季節には、どうしを食べたくなる品です。甘辛しょうゆ外れも良いのですが、今回は青みりとごまの風味を楽しみます。

材料

新ごぼう		適量(まぶし用)
片栗粉		
A	塩	1/2
	白いりごま	大1~2 (好みで)
	青のり	1/2

作り方

1. 新ごぼうは長さ4cmに切り、タテに薄切りにして片栗粉をまぶす。(袋を使うと簡単!)
2. 油は高めの中温に熱し、3~4分かけてパリッと揚がります。(こがさない事! 苦くなる)
3. 油きりしたら器に盛り、Aをふりかけます。

お野菜たっぷりポトフ



いろいろなお野菜を切ってなべに入れたっぷりのお水を加え煮ます。
 アイヨンで味付けし(水300cc~400ccを1コ)野菜が煮えたら切ったウイナーを加えてひと煮立ちしたら完成です。

ぎょうぞを 作ろう!

〔材料〕市販のぎょうぞみ皮 中位々大きさ 25枚分

白菜 400g … 粗みじん切り
 しいたけ 1~2コ … “
 人参(すりみろし) 大さじ1 ※ 甘みが出るよ
 ひき肉 100g

A { 長ねぎ 1/3本 … みじん切り
 ニラ 3~5本 … 5mm長さに切る

B { しょうが(すりみろし) 小さじ1~2
 しょうゆ 小さじ1
 みそ 小さじ1 … * かくし味です!
 こしょう 少々

具の仕込み方

1. 切った白菜は塩少々でしかりもみ込み。水が出てきたらしかり絞る。
 2. ひき肉とBの調味料をしかり混ぜ込む。
 3. 2と切った野菜、白菜を加えて混ぜ合わせる。
 4. 3にAを加え、ごくり混ぜ合わせる。
- * 長ねぎとニラは最後にごくりと! こゆが大事!!
 混ぜ込み過ぎると、素材の風味が台無しになります。

むつベジタブルキッチン

料理教室×畑体験

むつ・下北の
野菜を食べる

包丁を使う

農家・作り手
を知る



料理の仕方

素材の知識

味覚

興味

会話

おいしく食べる力とふるさと愛を育む

むつベジは、地元の野菜を使った簡単料理教室と地元農家の野菜作りの見学と収穫を親子で体験できます。

子どもの「おいしく食べる力」を育て、素材を活かした簡単料理で、ママ・パパを腕自慢に、食卓での会話も弾むようになります。

地元の農家さんの野菜作りを見て・体験して、そのパワーを丸ごと食べて、体も健康に!

子どものうちに、地元の野菜のおいしさ、簡単な料理方法、地元の生産者の農作業を体感することによって、おいしい野菜も、むつ・下北の魅力の一つであることを認識してほしいと思います。

将来、親元を離れるとき、包丁を持てるか持てないか(料理ができる陸できないか)は、その子の健康に大きな影響があります。

むつベジは、今、むつで暮らしているからこそできる、子どもの「おいしく食べる力」作り、生産者への感謝、郷土愛を育てていきたいと考えています。

親子野菜料理教室の詳細はこちら、参加者募集中。

お申し込みフォームもあります。→→→→→→→→



参加および、むつベジの取り組みに関心のある方は、ご連絡ください。

主催：むつベジタブルキッチン 代表 久保里砂子 (090-4816-6251)

協力：むつ市保健福祉部健康推進課

むつ☆健康マイレージ協賛事業

青森県地域食育プロジェクト委託事業



教室の様子や最新情報は、HPでご案内
 むつベジタブルキッチンで検索



むつベジタブルキッチン 料理教室 参加者アンケート

Q1. 本日の料理教室は全体としていかがでしたか？（1つ〇）

保護者	1. 大満足	2. 満足	3. 普通	4. やや不満	5. 不満
子ども	1. 大満足	2. 満足	3. 普通	4. やや不満	5. 不満

Q2. 内容はそれぞれいかがでしたか？（それぞれ1つ〇）

メニュー	1. 大変良い	2. 良い	3. 普通	4. あまり良くない
食事の量	1. 多い	2. ちょうどよい	3. 少ない	
教え方	1. 大変良い	2. 良い	3. 普通	4. あまり良くない
雰囲気	1. 大変良い	2. 良い	3. 普通	4. あまり良くない
時間	1. 長い	2. ちょうどよい	3. 短い	

Q3. 本日の料理教室のお値頃感は？（1つ〇）

1. 4,000円	2. 3,500円	3. 3,000円	4. 2,500円	5. 2,000円
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Q4. むつベジの料理教室にまた参加したいですか？（1つ〇）

1. ぜひ参加したい	2. 参加するかもしれない	3. わからない	4. 参加しない
------------	---------------	----------	----------

Q5. むつベジの料理教室の先生をどんな方にやってほしいですか？（いくつでも〇）

1. レストランのシェフ	2. 農家の母さん	3. 料理研究家等
4. 料理上手な人ならだれでも	5. とま江先生以外には興味がない	

Q6. むつベジの目標について（1つ〇）

1. 大変共感するので、家庭でも積極的に取り組んでいきたい
2. 共感するので、継続して機会を作ってほしい
3. 共感するが、今後のことはわからない
4. あまり共感しない

Q7. 本日の感想や、むつベジへのご要望などをご記入ください。

お名前	畑の希望日 8月27日 11月上旬
-----	-------------------

本日は、ありがとうございました！

むつベジタブルキッチン 畑体験 参加者アンケート

Q1. 本日の料理教室は全体としていかがでしたか？（1つ〇）

保護者	1. 大満足	2. 満足	3. 普通	4. やや不満	5. 不満
子ども	1. 大満足	2. 満足	3. 普通	4. やや不満	5. 不満

Q2. 内容はそれぞれいかがでしたか？（それぞれ1つ〇）

農家のお話し	1. とても興味がある	2. 面白かった	3. 少し難しかった
体験	1. とても興味がある	2. 面白かった	3. 少し難しかった
時間	1. 長い	2. ちょうどよい	3. 短い

Q3. 本日の畑体験のお値段感は？（1つ〇）

1. お値打ち	2. 適当	3. 少し高い	4. 高い
---------	-------	---------	-------

Q4. むつベジの畑体験にまた参加したいですか？（1つ〇）

1. ぜひ参加したい	2. 参加するかもしれない	3. わからない	4. 参加しない
------------	---------------	----------	----------

Q5. 農家・農業についてどのように思いましたか？

お子様の感想もお願いします

Q6. むつベジの目標について（1つ〇）

1. 大変共感するので、家庭でも積極的に取り組んでいきたい
2. 共感するので、継続して機会を作ってほしい
3. 共感するが、今後のことはわからない
4. あまり共感しない

Q7. むつベジへのご要望などをご記入ください。

お名前

本日は、ありがとうございました！

デーリー東北 2016.8.12.

地場野菜 おいしい一皿に 親子対象に料理教室



講師の齋藤とま江さん(右)のアドバイスを受けながら地場野菜をふんだんに使った料理に挑戦する親子ら

むつ
むつ市の任意団体・むつベジタブルキッチン(久保里砂子代表)は7日、親子で学ぼう 野菜料理教室を同市大曲1丁目のキッチンふれんどやさい教室(齋藤とま江

6日まで計5回開催するほか、今月27日と11月上旬には農産物の収穫体験も行う。2回目のこの日は、年少から小学4年までの子どもとその親が参加。齋藤主宰のアドバイスを受けながら、トウモロコシやジャガイモ、シイタケなど10種類の野菜でポトフ、ちろしすし、キュウリのフライ、カボチャの唐揚げを料理した。子どもたちは慣れない手つきながらも目を輝かせて野菜を刻んだり、さがきにしたりしていた。母親と参加した吉田湧太君(10)「市立若生小4年」は「家では(親と一緒に料理することが少ないので、楽しかった。野菜の切り方もいろいろ勉強になった」と話していた。

主幸)で開き、5組の親子が地場野菜をふんだんに使った料理に挑戦した。地場野菜の料理を通じて子どもの「おいしく食べる力」や郷土愛を育てるのが目的。料理教室は7月24日に始まり、11月6日まで計5回開催する

ほかに、今月27日と11月上旬には農産物の収穫体験も行う。2回目のこの日は、年少から小学4年までの子どもとその親が参加。齋藤主宰のアドバイスを受けながら、トウモロコシやジャガイモ、シイタケなど10種類の野菜でポトフ、ちろしすし、キュウリのフライ、カボチャの唐揚げを料理した。子どもたちは慣れない手つきながらも目を輝かせて野菜を刻んだり、さがきにしたりしていた。母親と参加した吉田湧太君(10)「市立若生小4年」は「家では(親と一緒に料理することが少ないので、楽しかった。野菜の切り方もいろいろ勉強になった」と話していた。

料理教室の問い合わせは久保里砂子代表「携帯電話090(4816)625011へ」。(澤田淳一)

東奥日報

辛辰

2016年(平成28年)9月29日 木曜日

野菜で育むふるさと愛

市民団体 親子が料理、収穫体験



ビニールハウスの中でトマトの収穫体験する親子。24日、むつ市の蝦名園芸

「おいしく食べる力」も

むつ

むつ市の市民団体・むつベジタブルキッチン(久保里砂子代表)が親子で学ぼう 野菜料理教室と畑体験一と題した食育事業に取り組んでいる。小学生などの親子を対象に、地元の食材や農業に対する興味を高め、ふるさと愛を育むことが目的。24日は、同市の農園で収穫体験をした。

(近藤弘樹)

同事業は県の委託で本年度から始めた。地元の野菜の味と農家の仕事を知ること、包丁を上手に使うようになることを通じて「おいしく食べる力」を養っていく。7月から同市の野菜料理研究家・齋藤とま江さんと連携して料理教室を3回開いてきた。

24日、同市田名部の蝦名正雄さん(57)の農園で行った畑体験には4組8人の親子が参加した。ビニールハウスを見学し、トマトやキュウリ、イチゴのもぎ取りをしたり、自宅に持ち帰って栽培するための小松菜やホウレンソウをパッケージした。

若生小5年の長久保さくらさん(10)は「農家の人た

平成 29年 2月

むつ地域食育プロジェクト委託事業

むつベジタブルキッチン

委託元 : 青森県農林水産部食の安心・安全推進課
事業実施者 : むつベジタブルキッチン
代表 : 久保里砂子
住所 : 〒035-0053 青森県むつ市緑町 16-12-2-301
電話 : 090-4816-6251
Facebook : <https://www.facebook.com/mutsuvege/>