

いただきます それぞれの食育

「ただいま〜」。「おかえりなさい。ごはんですよ、早く手を洗ってうがいしてきなさい」。「は〜い」……。

このような会話を、毎日のようにしていた時代がありました。現在は、勤務時間の多様化や塾通いなど、家族一人ひとりの生活環境が変化。ファストフードやコンビニエンスストアが普及し、いつでも自分の食べたい時に、好きな食べ物だけ食べられるようになりました。便利さを手に入れた反面、家族で食事をする機会が減少しています。

食という字は、「人」を「良」くすると書きます。自分自身を、そして大切な「人」を「良」くする食について、もっと関心を持つ必要があるのでは……。身近で大切な食を見直してみませんか。

問い合わせ：健康づくり支援課健康づくり支

援担当 ☎ 2229-4121

農政課 ☎ 2224-5939

残さずに食べて欲しい

農業・戸田大輔さん(27歳・下松原)

主にホウレンソウを生産している戸田さん。そのこだわりは土作りから始まります。「竹を使っているんです」。粉末にした竹を一月間密閉。この粉末を土に混ぜると土が



ふかふかになり、根がしっかりと伸びるそうです。「植物は根がしっかりとしていないと元気になりません。元気な植物は病気にも強いですよ」。種にも妥協しません。「作りやすくたくさん収穫できる種より、自分がおいしいと思う種を選んでいきます」。手間がかかるため、畑を見に行かない日はないそうです。「うちのホウレンソウは収穫してから一週間は元気です。それだけ体力がありますから。でも、早く食べないと植物も体力を消耗して、うまみが減るんですよ」。植物の体力は、食べる人が感じるうまみということ? 「そうです。体力、つまり命をいただきます。私の仕事は植物の命を刈り取ることで、手抜きは出来ませんよ」。慣れた手つきでホウレンソウを収穫する戸田さん。最後に手を少し休めてから「できるだけ残さずに食べて欲しいですね」。



生

伝えたい、おふくろの味

ふるさとの味伝承士・田中テル子さん(68歳・石田本郷)

ふるさとの味伝承士は、地元で取れた物を昔ながらの手法でおいしく料理するスペシャリストです。「昔は、収穫した小麦を粉にして、うどんを打つのも、取れたての野菜を料理するのも当たり前。今は便利になったけど、そういう余裕は無くなりましたね」。

食は本来、地域性や季節感を感じさせてくれるものです。かつては当たり前だった、旬の食材を使った季節感あふれる料理。現在では貴重なものになりました。「今は、おふくろの味でなく袋の味、つまり加工食品の味になってしまいました。おふくろの味を絶やさないために、地域の農産物をおいしく食べる方法を伝えていきたいです」。

「50年以上作り続けているからね」。慣れた手つきで、うどんを打つ田中さん

味



田中さんオススメ! 「ねぎめし」

とっても簡単!



用意する物(1人前)

- ネギ 1本
- 豚肉 30g
- ご飯 180g
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 少々

- ①ネギを斜めに薄く輪切りにする
- ②豚肉を細切りにする
- ③油を引いたフライパンでネギをいためる
- ④ネギが柔らかくなったら豚肉を加える
- ⑤しょうゆ・みりん・砂糖で味付けする
- ⑥煮汁が少なくなるまで煮詰める
- ⑦ご飯に混ぜて出来上がり



●料理のコツ

ネギの水分が出るので、ご飯は固めがいいですよ。