

第二回

かんたん 和ごはん

今日の食卓に！

トマトジュースで和風ひき炊き込みご飯

ごま味噌汁

れんごんのカレーきんぴら

かつま芋とれんごんのオレンジジュース煮

筑波農場さん

アピタ守谷店さん

「FreeAR+」について

つくると食べるも つなげよう!

Tsukuru to taberu mo tsunageyou!

里山の棚田で 稲刈りしてみよう!

田んぼの稲カススーパーに並ぶおもしろく学べ31日体験!

イベントレポート vol.2

里山の棚田で 稲刈りしてみよう!

つくると食べるも つなげよう!

9月28日(日) 午前

筑波農場 (茨城県つくば市)

アピタ守谷店 営業時間入り口横 集合

10:00 > 出発

10:45 > 稲刈体験

12:00 > 昼食

13:00 > 稲刈体験

14:00 > アピタ守谷店 到着

15:00 > アンケート記入後、アピタ守谷店で解散

里山の棚田で 稲刈りしてみよう!

つくると食べるも つなげよう!

9月28日(日) 午後

アピタ守谷店 (茨城県守谷市)

13:30 > 開場出発

14:20 > アピタ守谷店 到着

15:00 > アンケート記入後、アピタ守谷店で解散

今夜使える! かんたん 和ごはん

今日の晩飯のアイデアは「いんどりん!」にんじん園のみなさまも
おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

にんじんの炊き込みごはん

炊き込みごはんの定番は「いんどりん!」の炊き込みごはん。おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!



① 作り方 (調理時間20分)

1. 炊き込みごはんの炊き込みごはんの炊き込みごはんを炊く。
2. 炊き込みごはんの炊き込みごはんの炊き込みごはんを炊く。
3. 炊き込みごはんの炊き込みごはんの炊き込みごはんを炊く。

② 材料 (4人分)

- 炊き込みごはん 4.5kg
- いんどりん! 1kg
- おまかせの工夫 1kg

にんじんコロッケ

にんじんコロッケは、にんじん園のみなさまもおまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!



① 作り方 (調理時間30分)

1. じゃがいもを茹でる。
2. にんじんを茹でる。
3. フライパンでコロッケを焼く。
4. コロッケを揚げる。

② 材料 (4人分)

- じゃがいも 200g
- にんじん 100g
- 小麦粉 100g
- 揚げ油 適量

にんじんと鶏肉のきんぴら

和食の定番は「いんどりん!」のきんぴら。おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!



① 作り方 (調理時間20分)

1. 鶏肉を茹でる。
2. にんじんを茹でる。
3. フライパンできんぴらを焼く。
4. きんぴらを揚げる。

② 材料 (4人分)

- 鶏肉 100g
- にんじん 100g
- 小麦粉 100g
- 揚げ油 適量

訪問先 講師のご紹介

新田農園さん

おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!



マンカ市場さん

おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!



祖田道徳先生

おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!



つくると食べるをつなげよう!

Tzukuru to Taberu wo Tsunageyou!

イベントレポート vol.5

1月21日(土)・22日(日)に開催された「つくると食べるをつなげよう!」第5回目は22人を超える皆様にご参加いただきました。にんじんを収穫するところから、お店に並んで食べるまでを体験いただけるイベントを開催しました。



5日 (26日)

にんじんを収穫してジュースをつくろう!

つくるところからお店にならぶまでを学ぶ2日間

上の写真にカギとQRコードが飛び出す!

- App Store / Google Playにてダウンロード可能な無料アプリです。
- アプリをダウンロードし、上の写真にカギとQRコードを照らし、イベントに参加してください。
- イベント当日は、アプリを起動し、にんじん園のみなさまとつながりましょう。

5日 (26日) にんじんを収穫してジュースをつくろう!

つくろ!

究極のにんじん園を巡ってみよう!

にんじんの収穫体験は、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

加工する!

にんじんのジュースってどんな味?

にんじんのジュースは、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

売す!

お店のPOPをつくってみよう!

POPは、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

食べる!

おいしいにんじん料理をいただきます!

料理は、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

1月21日(土) 畑園編 (完成版無料配布)

07:45 - 畑園編 出発(貸切バス)

08:00 - 出発(貸切バス)

09:00 - 守谷SAにてトイレ休憩

10:00 - 畑園編 到着 - にんじんの収穫・加工体験(貸切バス)

11:30 - 畑園編 出発

15:30 - 畑園編にて解散(貸切バス)

5日 (26日) にんじんを収穫してジュースをつくろう!

つくろ!

究極のにんじん園を巡ってみよう!

にんじんの収穫体験は、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

加工する!

にんじんのジュースってどんな味?

にんじんのジュースは、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

売す!

お店のPOPをつくってみよう!

POPは、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

食べる!

おいしいにんじん料理をいただきます!

料理は、おまかせの工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくってみよう!

1月22日(日) マンカ市場編 (完成版無料配布)

09:50 - マンカ市場にて集合

10:00 - ワークショップ・講演会・料理体験

13:00 - 終了・解散