

■ 第一回



# つくると食べるをつなげよう!

*tsukuru to taberu wo tsunageyou!*



## 1回 (全6回)

### しいたけって どうやってできるの?

つくるところからお店にならぶまでを学ぶ2日間

上の写真にざすと動画が飛び出します!

- App Store | Google Playにて無料ダウンロード
- QRコードを読み取り、お店まで飛べます
- QRコードを読み取り、お店まで飛べます



今夜使える! **かんたん 和ごはん** しいたけ

#### 塩麹汁

塩麹だけで簡単につくれる、しいたけの旨味と野菜の甘味を効率的に出します。



**作り方** (調理時間約20分)

- 大鍋、中火に湯を沸かし、塩麹を加えて沸かす。
- 塩麹を加える際は、お湯を少し減らして濃度を調整する。
- 塩麹を加えたら、しいたけを加えて煮る。
- お湯が沸いたら、野菜を加えて煮る。
- お湯が沸いたら、野菜を加えて煮る。
- お湯が沸いたら、野菜を加えて煮る。

**材料** (2人分)

- 大鍋 1個
- 中火 1口
- 湯 1.5リットル
- 塩麹 大さじ2杯
- しいたけ 1パック
- 野菜 適量

#### 椎茸の肉巻きステーキ

簡単に作れる、しいたけの旨味と肉の旨味を効率的に出します。



**作り方** (調理時間約20分)

- 肉を焼く。
- しいたけを焼く。
- 肉としいたけを巻く。
- 肉としいたけを巻く。
- 肉としいたけを巻く。
- 肉としいたけを巻く。

**材料** (2人分)

- 肉 1パック
- しいたけ 1パック
- 調味料 適量

#### きくらげとおからのサラダ

簡単に作れる、しいたけの旨味と野菜の旨味を効率的に出します。



**作り方** (調理時間約20分)

- きくらげを煮る。
- おからを煮る。
- きくらげとおからを混ぜる。
- きくらげとおからを混ぜる。
- きくらげとおからを混ぜる。
- きくらげとおからを混ぜる。

**材料** (2人分)

- きくらげ 1パック
- おから 1パック
- 調味料 適量

#### 訪問先 講師のご紹介

8月23日(土) **ヘルスファーム大畑さん**

8月24日(日) **マママカ市場さん**

#### 消費者団体代表 代表 堀田道哉さん

「知って得する食品表示のからくり」





つくると食べるをつなげよう! イベントレポート (第1回)

公式サイト [www.taberu-tsukuru.com](http://www.taberu-tsukuru.com)



## 1回 (全6回)

### しいたけって どうやってできるの?

#### しいたけ農家さんにGo!

しいたけの産地へ行って、しいたけの栽培の様子を見学し、しいたけの収穫体験を行います。

#### しいたけの佃煮づくり挑戦!

しいたけの佃煮づくり体験を行います。

#### さっそく収穫してみよう!

しいたけの収穫体験を行います。

#### みんなでいただきます!

しいたけの収穫体験を行います。

#### しいたけのPOPづくり体験!

しいたけのPOPづくり体験を行います。

#### しいたけの調理体験!

しいたけの調理体験を行います。

8月23日(土) 07:45 浜谷駅 浜谷クロスタワー前にて集合  
08:00 出発 (貸切バス)  
09:00 オリエンテーション&レクリエーション  
10:00 守谷SAにてトイレ休憩  
10:10 ヘルスファーム大畑 到着  
10:15 2室に分かれて生産・加工見学体験  
\*生産見学、体験 (しいたけ収穫)  
\*加工見学、体験 (しいたけ石づき取り)

12:00 昼食 \*おにぎりワークショップ (お弁当も入れてみんなで食べる!)  
\*採れたて野菜のバーベキュー  
\*しいたけを使ったお味噌汁

13:30 自由時間  
14:30 ヘルスファーム大畑 出発  
15:30 守谷SAにてトイレ休憩  
16:30 浜谷駅 浜谷クロスタワー前にて解散

## 2回

### しいたけって どうやってできるの?

#### お店のPOPづくりしてみよう

しいたけのPOPづくり体験を行います。

#### おいしいしいたけ料理を試食!

しいたけの調理体験を行います。

#### お店に飾り付け!

しいたけのPOPづくり体験を行います。

#### 堀田先生の講習会

「知って得する食品表示のからくり」

8月23日(土)、24日(日)に開催された「つくると食べるをつなげよう!」第1回目は30人を超える皆様にご参加いただきました。しいたけをつくることから、お店に並んで食べるまでを体験し、2日間のレポートをお届けします!

#### 8月23日(土)

09:00 下宿区 ママカ市場にて集合  
10:00 POPづくりワークショップ (ヘルスファーム大畑さん)  
11:00 講習会 [知って得する食品表示のからくり] (消費者団体代表 堀田道哉先生)  
12:00 料理講習会 [今夜使える!かんたん和ごはん-しいたけ編-]  
12:45 アンケート回収・おみやげお渡し  
13:00 解散

#### 8月24日(日)

しいたけを食べてみよう!  
ママカ市場 (7:30)

次回も参加したい!!



■ 第二回

## かんたん 和ごはん

今日の夕食でいつもの夕食をもっと美味しく！ 家の奥の山でとれた新鮮な野菜、新鮮な肉をたっぷり使って、簡単なのに最高の「和ごはん」をつくろうよ！

### トマトジュースで和風ひき炊き込みご飯

①作り方 (調理時間約15分)

- ① 炊飯器の炊き込みメニューで、お米と水、トマトジュースを入れて炊く。お米と水の量は炊飯器の炊き込みメニューで指定されている分量で炊く。
- ② 炊きあがった炊き込みご飯に、トマトジュースを加えて混ぜる。
- ③ 炊きあがった炊き込みご飯に、お肉、野菜を加えて混ぜる。

④ 材料 (2人分) ・お米 150g ・水 300ml ・トマトジュース 100ml ・お肉 50g ・野菜 50g  
※お肉は鶏肉、豚肉、牛肉でも可。野菜は人参、ピーマン、ピーチ等でも可。

### ごま味噌汁

①作り方 (調理時間約10分)

- ① 鍋に水、ごま油、味噌を入れて煮立たせる。煮立ったらお肉、野菜を加えて煮立たせる。
- ② 炊きあがった炊き込みご飯を加えて混ぜる。

③ 材料 (2人分) ・水 150g ・ごま油 10g ・味噌 10g ・お肉 50g ・野菜 50g  
※お肉は鶏肉、豚肉、牛肉でも可。野菜は人参、ピーマン、ピーチ等でも可。

### れんこんのカレーきんぴら

①作り方 (調理時間約15分)

- ① れんこんを洗い、皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、れんこんを炒める。

③ 材料 (2人分) ・れんこん 200g ・カレー粉 10g ・お肉 50g ・野菜 50g  
※お肉は鶏肉、豚肉、牛肉でも可。野菜は人参、ピーマン、ピーチ等でも可。

### ほうろく芋とこのおれんじジュース煮

①作り方 (調理時間約15分)

- ① ほうろく芋を洗い、皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、ほうろく芋を炒める。

③ 材料 (2人分) ・ほうろく芋 200g ・れんこん 100g ・おれんじジュース 100ml ・お肉 50g ・野菜 50g  
※お肉は鶏肉、豚肉、牛肉でも可。野菜は人参、ピーマン、ピーチ等でも可。

#### 訪問先 講師のご紹介

**筑波農場さん**  
 茨城県つくば市にある、新鮮な野菜を育てる農場です。新鮮な野菜を収穫し、調理実習を行います。

#### アピタ守谷店さん

小売店のニューブランド「アピタ」を展開しているアピタ守谷店さんです。新鮮な野菜を収穫し、調理実習を行います。

#### 消費者協会の代表 堀田道雄さん

「取って得る食品表示のカタリ」の代表者として、消費者協会の活動に取り組んでいます。

つくば農産物振興局 | イベントレポート (第2回) 2014年 09月28日発行 | [www.tokura-tokuba.com](http://www.tokura-tokuba.com)

「FreeAR+」について

## つくると食べるをつなげよう!

Tukuru to Taberu wo Tsunageyou!

### イベントレポート vol.2

11月と12月のイベントレポートです。

### 2回 (9月6日)

## 里山の棚田で稲刈りしてみよう!

田んぼの稲をスーパーに並べ、楽しく学ぶ31日体験!

上の写真にカメラを動かして撮影しよう!

App Store | Google Playにて無料でダウンロード可能

アプリを起動し、上の写真を読み込んで撮影しよう

撮影した写真から、お好みの写真をダウンロードしよう



## 2回 (9月6日) 里山の棚田で稲刈りしてみよう!

### つく3!

里山の棚田で稲刈り

農家さんに教えてもらって、お米を収穫しよう。山の上で稲刈りをするのは、とっても楽しいですよ。

### 加工3!

お米がらの芽つきに挑戦!

お米がらの芽つきは、お米の栄養がたっぷりです。お米がらの芽つきは、とっても楽しいですよ。

### はじめての農機!

稲刈り機や脱穀機など、農家の道具を体験しよう。

### お米ごはんは新米のおにぎり弁当!

お米がらの芽つきを体験して、お米ごはんを食べてみよう。

9月28日(日) 筑波農場 (茨城県つくば市) 午前

07:45 アピタ守谷店 営業終了後入場開始 集合  
 08:00 出発  
 08:40 筑波農場 到着  
 09:00 稲刈り体験 (お米がらの芽つき体験) ・おにぎり体験  
 12:00 昼食  
 ・農家さんのおにぎり弁当! ごはんを食べながら、5つ農家マイスターにお会いしていただきます!

## 2回 (9月6日) 里山の棚田で稲刈りしてみよう!

### 売3!

スーパーを見学してみよう!

スーパーで新鮮なお米を販売している様子を見学しよう。

### 食3!

おいしいお米を食べてみよう!

新鮮なお米を食べて、お米の美味しさを感じよう。

### お店の裏面は遊世界

スーパーの裏面には、お米の生産現場が再現されています。

### 稲田先生の講演会

稲田先生から、お米の生産現場についてお話いただきます。

9月28日(日) アピタ守谷店 (茨城県守谷市) 午後

13:30 開場 集合  
 14:20 アピタ守谷店 到着  
 ・「スーパーの裏面はどうなっているの?」農家ツアー  
 ・「取って得る食品表示のカタリ」消費者協会の代表者、堀田道雄先生  
 ・料理の作りかたを「お米ごはん」から「おにぎり」(お米ごはん)まで体験  
 16:30 アンケート記入後、アピタ守谷店にて解散



■ 第三回

## 今日食べる！ かんたん 和ごはん

今日の午後5時までの自由参加ももちろん歓迎！ 参加のお申込みももちろん大歓迎！ 参加費は500円です！

★作り手 (準備時間約 30分)★  
1. 米を洗い、炊飯機に入れ、炊き上げる。  
2. しょうゆ、だし、油、塩を混ぜ、炊き上がったお米にかけて食べる。

★材料 (2人前)★ ★米-250g ★だし(鶏ガラ)-100g ★醤油-10g ★しょうゆ-10g ★塩-小さじ1/2

---

### 主食

#### 栗と昆布の炊き込みご飯

栗の旨みと昆布の旨みが炊き込みご飯のなかでよく馴染みます。

★作り手 (準備時間約 30分)★  
1. 米を洗い、炊飯機に入れ、炊き上げる。  
2. だし、醤油、油、塩を混ぜ、炊き上がったお米にかけて食べる。

★材料 (2人前)★ ★米-250g ★だし(鶏ガラ)-100g ★醤油-10g ★しょうゆ-10g ★塩-小さじ1/2

---

### おかず

#### 小松菜の木の葉和え

爽やかな小松菜と、木の葉の旨み。

★作り手 (準備時間約 30分)★  
1. 小松菜を洗い、葉を切り、水で洗う。  
2. 小松菜を一口大に切る。  
3. 木の葉を一口大に切る。  
4. 小松菜と木の葉を合わせて、だし、醤油、油、塩を混ぜ、和える。

★材料 (2人前)★ ★小松菜-200g ★木の葉-100g ★だし(鶏ガラ)-100g ★醤油-10g ★しょうゆ-10g ★塩-小さじ1/2

---

### おかず

#### 栗と昆布のクロック

栗の旨みと昆布の旨みが、パンで食べられる。

★作り手 (準備時間約 30分)★  
1. 栗を洗い、皮をむき、つぶす。  
2. 昆布を洗い、乾燥昆布を戻す。  
3. 栗と昆布を合わせて、だし、醤油、油、塩を混ぜ、和える。

★材料 (2人前)★ ★栗-200g ★昆布-100g ★だし(鶏ガラ)-100g ★醤油-10g ★しょうゆ-10g ★塩-小さじ1/2

---

### デザート

#### 簡単栗おぼろ

栗の旨みが、おぼろで食べられる。

★作り手 (準備時間約 30分)★  
1. 栗を洗い、皮をむき、つぶす。  
2. おぼろを洗い、乾燥おぼろを戻す。  
3. 栗とおぼろを合わせて、だし、醤油、油、塩を混ぜ、和える。

★材料 (2人前)★ ★栗-200g ★おぼろ-100g ★だし(鶏ガラ)-100g ★醤油-10g ★しょうゆ-10g ★塩-小さじ1/2

## イベントレポート vol.3

### つくと食べるをつなげよう

Tsukuru to taberu wo tsunageyou!

大団圓！ 食べ合！

3回目 (26日)

### 昔なつかしい栗ひろいをしてみよう!

栗ひろい加工体験、スーパーの裏側見学も★1日体験!

上の写真にカメラと動画を飛ばす!

App Store / Google Playにて無料ダウンロード 体験レポートもダウンロード可能!

## イベントレポート vol.3

### 昔なつかしい栗ひろいをしてみよう!

11月1日(土)開催された「つくと食べるをつなげよう」第3回目は37人を超える皆様にご参加いただきました。栗を収穫するところから、お店に並んで食べるまでを追いかけた体験レポートをお届けします!

#### 生産する!

#### 加工する!

#### 売る!

#### 食べる!

編集後記  
「つくと食べる」を発見した1日、お申込みももちろん、大人でも「和食のひろい」を体験する機会が、加工体験も、ひろいの準備でした。イベントを通して、和食のひろい、食べる大切の学びをみなさんにも、つくと食べるの大切さや、栗ひろいの大切さを伝えることができました。

11月1日(土) 小田原商店 (午前)

11月1日(土) アビタ守谷店 (午後)

## イベントレポート vol.3

### 昔なつかしい栗ひろいをしてみよう!

11月1日(土)開催された「つくと食べるをつなげよう」第3回目は37人を超える皆様にご参加いただきました。栗を収穫するところから、お店に並んで食べるまでを追いかけた体験レポートをお届けします!

#### 生産する!

#### 加工する!

#### 売る!

#### 食べる!

編集後記  
「つくと食べる」を発見した1日、お申込みももちろん、大人でも「和食のひろい」を体験する機会が、加工体験も、ひろいの準備でした。イベントを通して、和食のひろい、食べる大切の学びをみなさんにも、つくと食べるの大切さや、栗ひろいの大切さを伝えることができました。

11月1日(土) アビタ守谷店 (午後)

11月1日(土) 小田原商店 (午前)



第四回

### 今夜食べる! かんたん 和ごはん

今晩は、子どもと一緒にじゃがいもをみんなで食べた「和ごはん」の作り方を、お楽しみしかりお伝えしたいと思います!

#### 肉みそ入り芋餅スープ

2色の糖衣と糖衣をいれ、アレンジが楽しめるお芋餅のスープです。



- 肉みそ汁の汁を煮立て、芋餅餅を煮込む。
- 芋餅餅をゆがいた状態で、肉みそ汁の中に入れて煮込む。
- 芋餅餅、お芋餅餅をゆがいた状態で、肉みそ汁の中に入れて煮込む。
- 芋餅餅、お芋餅餅をゆがいた状態で、肉みそ汁の中に入れて煮込む。
- 芋餅餅、お芋餅餅をゆがいた状態で、肉みそ汁の中に入れて煮込む。

#### インカの肉じゃが

数種類のじゃがいもの異なるインカの糖衣で、糖衣と糖衣を味わって。



- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。

#### 2色のポテトサラダ

じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。



- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。
- じゃがいもを煮込み、糖衣をかける。

#### 子供たちの未来農園

子供たちがじゃがいもを育て、収穫体験を行います。

#### ママンカ市場

新鮮な野菜を販売する市場です。

#### 堀田先生

食育指導員として、子供たちに食育の大切さを伝えています。

### イベントレポート vol.4

## つくると食べるをつなげよう!

tekkuru to taberu wo tsunajeyou!





#### 秋の新じゃがいもをみんなで作りに行こう!

つくるところからお店にならぶまでを学ぶ2日間

### イベントレポート vol.4 秋の新じゃがいもをみんなで作りに行こう!

#### 生かす!



赤いじゃがいもを育てよう!

畑のじんじん、食べてみよう!

#### 加工する!



お菓子はじゃがバターと果汁!

#### 売る!



お店にPOPを飾ろう!

#### 食べる!



おいしいじゃがいも料理をいただきませう!

#### 収穫後記

子どもたちがじゃがいもを収穫し、販売体験を行いました。

### 11月22日(土)～23日(日)開催された「つくると食べるをつなげよう!」

第4回目は32人を超える皆様にご参加いただきました。じゃがいもをつくらるところから、お店に並んで食べるまでを体験し、2日間のレポートをお届けします!

#### 11月22日(土)

子供たちの未来農園 (秋収穫体験)

07:45 > 発表会 辰谷クレストア前 集合

08:00 > 出発

09:00 > 子供 SAにてトイレ休憩

10:00 > 子供たちの未来農園到着～ 産地・加工の見学体験 (昼食含む)

14:00 > 子供たちの未来農園出発 (貸切バス)

16:00 > 辰谷駅にて解散

#### 11月23日(日)

ママンカ市場 (辰谷駅下車)

09:50 > ママンカ市場にて集合

10:00 > ワークショップ・講演会・料理講習

13:00 > 終了・解散



第五回

## 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くらでも！ にんじん嫌いの子でも食べられる工夫で、かんたん食べられる「和ごはん」をつくろう！

### にんじんの炊き込みごはん

炊き込みごはんの定番に、にんじんの炊き込みごはんを加えてみましょう。



**① 作り方** (調理時間20分)

1. 炊飯器に水と米を3合、にんじんを200g、お米のとぎ汁を200cc、塩を少々加えて炊く。
2. 炊きあがいたら、にんじんを200g、お米のとぎ汁を200cc、塩を少々加えて炊く。

**② 材料** (4人分)

- 米 300g
- 水 4.5L
- にんじん 200g
- お米のとぎ汁 200cc
- 塩 少々

### にんじんコロッケ

にんじんを揚げたコロッケ。にんじん嫌いの子でも食べられる工夫で、かんたん食べられる。



**① 作り方** (調理時間30分)

1. じゃがいもを茹で、つぶす。
2. にんじんを茹で、つぶす。
3. フライパンで油を熱し、じゃがいもとにんじんのつぶしを炒める。
4. 卵、パン粉を加えて、フライパンで焼く。

**② 材料** (4人分)

- じゃがいも 300g
- にんじん 100g
- 卵 2個
- パン粉 100g
- 油 適量

### にんじんと鶏肉のきんぴら

人参の煮物と鶏肉のきんぴら。にんじん嫌いの子でも食べられる工夫で、かんたん食べられる。



**① 作り方** (調理時間20分)

1. 鶏肉を茹で、鶏皮を剥く。
2. にんじんを茹で、おろす。
3. フライパンで油を熱し、鶏肉とにんじんを炒める。
4. 醤油、酒を加えて、煮る。
5. 仕上げに砂糖を加えて、味を調える。

**② 材料** (4人分)

- 鶏肉 200g
- にんじん 100g
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 油 適量

**訪問先 講師のご紹介**

**瀬田農園さん**

お土産の土産品と新鮮な野菜。にんじんを育てる様子を見学し、収穫体験も体験しました。



**マンカ市場さん**

マンカ市場で新鮮な野菜を販売しています。にんじんを育てる様子を見学し、収穫体験も体験しました。



**講師 沼田達哉先生**

「つくると食べるをつなげよう」の講師。にんじんを育てる様子を見学し、収穫体験も体験しました。



## 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**

大団圓！ 収穫体験



**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

上の写真にカギと暗号が飛び出す！

- App Store / Google Playにて無料ダウンロード
- アプリをダウンロードし、上の写真にカギと暗号を入力
- 暗号を入力すると、アプリが起動し、収穫体験の様子を見学できる

## 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！**

究極のにんじんを獲ってみよう！

畑の中からは、いろいろな種類のにんじんが収穫されています。



**加工する！**

にんじんのジュースってどんな味？

収穫したにんじんをジュースに加工します。



**売す！**

お店のPOPをつくってみよう！

POPは、お店の看板です。POPをつくると、お店の看板になります。



**食べる！**

おいしいにんじん料理をいただきます！

収穫したにんじんを料理に活用します。



**1月21日(土) 畑田農園 (完成体験型)**

07:45 - 出発 (貸切バス)

08:00 - 畑田農園にて到着

09:00 - 守谷SAにてトイレ休憩

10:00 - 畑田農園 収穫体験 (にんじんの収穫・加工体験)

11:30 - 畑田農園 出発

15:30 - 畑田農園にて解散 (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！

**売す！**

お店のPOPをつくってみよう！

POPは、お店の看板です。POPをつくると、お店の看板になります。



**食べる！**

おいしいにんじん料理をいただきます！

収穫したにんじんを料理に活用します。



**1月22日(日) マンカ市場 (販売体験型)**

09:50 - マンカ市場にて集合

10:00 - ワークショップ・講演会・料理講習

13:00 - 終了・解散