

【わが家の味噌作り体験】産地でたくさんの体験をしました。



わが家の味噌作り体験、いよいよ最終回です。

10月13日には、稲刈り交流をJ.Aみどりの田尻地区で開催し120人が参加しました。「めぐみ野」仲間の志津川かき生産者も参加し、5月に自分たちで植えた稲を刈り取りました。お屋には、「めぐみ野」豚や地元野菜がたっぷり入ったとん汁を食べながら昼食交流した後は、サツマイモとカブの収穫も体験し、実りの秋を満喫しました。

11月3日は、大豆の収穫作業と白菜・キャベツ・大根の収穫と来年収穫する玉ねぎの植え付けをしました。今年の大豆は、畑の草取り作業も順調にできたこともあり、交流体験で一番の収穫となりました。

12月14日は、産地での体験最終日になりました。11月に収穫した大豆の選別作業と餅つきと鏡餅づくり、正月飾り用の縄あみを体験しました。



正月飾り用の縄あみをしました。



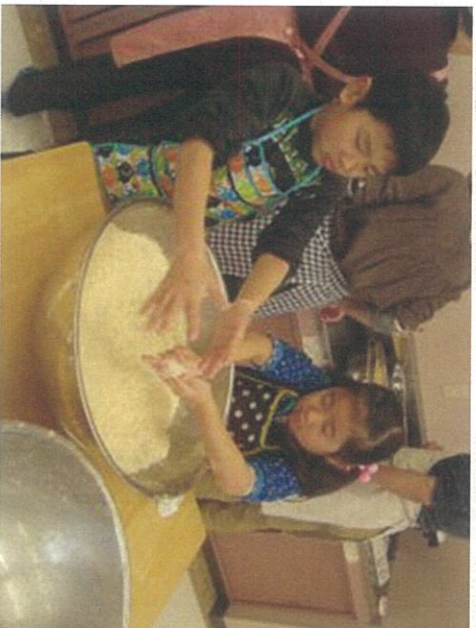
大豆の選別、黒くなっているものや虫食いを取り除きました。

【わが家の味噌作り体験】味噌作りを行いました。



わが家の味噌作り体験、いよいよ最終回です。

1月24日（土）、31日（土）、2月14日（土）、みやぎ生協文化会館ウイズの調理室で、わが家の味噌作り体験の最終回となる味噌の仕込を行いました。参加家族が3グループに分かれて作業に取り組みました。



米麹と塩をほぐしながら混ぜます。



大豆が冷めたら、麹と塩と混ぜ合わせます。



5. たべるといせつ料理教室と食育推進事業

(1) 「ご飯」と「汁」と「香の物」にいくつかの「菜」が添えられるという組み合わせで構成される「和食」は栄養バランスの良さで知られています。また、2014年度「めぐみ野」米25周年にあたります。生産者の苦労と愛情がこもった「めぐみ野」米を多くのメンバーに利用していただくために、今年も「めぐみ野」米（ご飯）を主食にした和食（日本型食生活）の学習と調理実習の企画として「たべるといせつ料理教室」を開催しました。

(2) 活動実績

たべるといせつ料理教「和食～主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスの良いメニュー～」と若鶏むね肉の調理が好評でした。

(3) 県内5会場で開催・参加募集人数は下記の通りです。 合計 71 人

会場	日程	時間	参加人数
ウイズ調理室	10月14日(火)	10:00～13:00	18名
気仙沼ぽけっと	10月17日(金)	10:00～13:00	11名
名取西店調理室	10月29日(水)	10:30～13:30	15名
白石店調理室	11月 4日(火)	10:30～13:30	14名
蛇田店じゃんぷ	11月 5日(水)	10:30～13:30	13名

(4) 参加者の感想

- ・ 減塩でもとてもおいしくカロリーも500kcalなのにお腹いっぱいになり大満足でした。鶏肉の切り方や下準備も勉強になりました。サバを使った料理も簡単にできて体に良く脳も活性化してくれるとのことだったので活用したいと思います。
- ・ 家での料理だと調味料を量ることはほとんどないですが、今回で、たまにはかって基本の塩味を知ることほだいじだなあと思いました。
- ・ 食についての奥深いお話とてもよかったです。平均寿命、健康寿命など色々勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ おいしく食べてタメになる、すてきな講座でした。“妻”だけでなく“夫”にも聞いてほしいので、男性向けの講座も聞いてほしいです。

たべる・たいせつ料理教室

やわらか豚肉の彩野菜め

材料	5人分	手順
豚むね肉 (厚切し)	500g	フォークで両面に穴をあける
砂糖	大さじ1/2	ホリ袋 に入れ
塩	小さじ1	豚肉にもみ
水	50ml	込む
片栗粉	大さじ2	を切り出した豚肉にまがす
パプリカ	1/2	コーロ大
たまねぎ	100g	コーロ大
ブロッコリー	50g	茹でる
にんじん	50g	茹で切り
サラダ油	大さじ1	小さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1
砂糖	大さじ1	大さじ1
黒酢	大さじ1	大さじ1
片栗粉	大さじ1	大さじ1
水	50ml	大さじ1
ごま油	小さじ1	最後にかける

雑穀米

材料	5人分	手順
米	2合	2合
雑穀	20g	規定の水を足して炊く

作り方

- ①米をといで雑穀を加え、少し水を加えて炊く。
(1人分栄養価: エネルギー190kcal、食塩相当量0g)

れんこんとさくらんぼ

材料	5人分	手順
れんこん	200g	皮をむいて薄いいちぎりに切り
にんじん	50g	せん切り
セロリ	50g	せん切り
こんにゃく	1片	せん切り
サラダ油	小さじ2	鍋に入れて炒める
かじー粉	小さじ1/3	加えて炒める
塩	小さじ1	加えて弱火にし、ふたをして
砂糖	100ml	やわらかくなるまで煮る
水	少々	好みで
粉チーズ		

当日開催の様子



料理の作り方の説明 (ウイズ)



鶏肉をやわらかく仕上げる切りかた (名取西)



もうすぐ出来上がりです (白石店)

※みやぎ生協ホームページ

<http://www.miyagi.coop/member/shokuiuiku/shokunews/detail/46/>

<http://miyagi.coop-photo.com/album/album.php?no=1131>



食生活提案 (ウイズ)



鶏むね肉を炒めて (蛇田店)



出来上がったお料理 (気仙沼)