

## ⑧（実施後）結果の報告、アンケートの集計・分析

各回食育バスツアーア実施後には啓発ツール（金次郎新聞特別号）を参加者へ送付するとともに、店頭でも店舗利用者が自由に持ち帰れるように設置をした。

また、各回・段階（事前・実施直後・事後）別に実施したアンケートについて、集計・分析を行い、その効果を検証した。

### 3. 旬野菜の食べ方講習会

#### （1）講習会の実施、啓発ブースの設置

店頭での食育活動として、野菜を美味しく手軽に食べることができるレシピを紹介した。2日間で30のレシピについて、調理デモンストレーションを行いながら紹介するとともに、野菜の使い方やアレンジの方法なども伝えることで、旬の野菜をたくさん食べてもらえるよう努めた。

また、隣接した場所では、これまでの食育バスツアーアの内容をまとめた金次郎新聞特別号とパネルを設置し、自由に閲覧・持参できるようにした。



《旬野菜の食べ方講習会チラシ》



## (2) アンケートの実施、啓発ツール（金次郎新聞特別号）の作成

調理デモンストレーションや啓発ブースに隣接して、講習会参加者がその場で回答いただけるアンケートブースを設置し、アンケートに回答いただいた。アンケート回答者には、アンケートの趣旨や内容を説明するとともに、約1か月後の事後調査にもご協力いただく旨を伝えた上で実施した。

アンケート内容については、実施時・事後ともにほぼ同じ内容とし、理解や意識、態度等の変化が把握できるよう項目を設定した。

また、紹介したレシピを含めた講習会の実施内容については、啓発ツールとして、金次郎新聞特別号を作成した。



## 《実施時アンケート調査票 1》

農林水産省 平成 26 年度フードチェーン食育活動推進事業  
【店頭イベント（旬野菜の食べ方講習会）『実施時』用】

### 店頭イベント参加者アンケート調査

以下で言う「店舗」とは、『あざみ野ガーデンズ・AZAMINO Marche』のことを指します。  
「農作物」とは、『主に米や野菜、果物』のことを指します。

1. あなたが知っている農作物や食事に関する情報についておうかがいします。

問 1 あなたは、店舗で販売されている農作物がどこで生産されているか知っていますか。

【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 2 あなたは、店舗で販売されている農作物を誰が生産しているか知っていますか。

(生産者名を気にしていますか) 【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 3 あなたは、主食や主菜、副菜という言葉を知っていますか。【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 4 あなたは、1日一人あたりの望ましい野菜摂取量(g)を知っていますか。【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 5 あなたは、野菜をたくさん食べられる料理の作り方やコツを知っていますか。【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

2. あなたが思う農作物や食事に関する意向についておうかがいします。

問 6 あなたは、農作物の生産された地域や生産者、生産方法などを知りたいと思いますか。

【○は1つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

問 7 あなたは、野菜の料理をたくさん食べたいと思いますか。【○は1つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

問 8 あなたは、野菜をたくさん食べられる料理の作り方やコツを知りたいと思いますか。

【○は1つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

3. あなたの農作物や食事の摂取状況についておうかがいします。

問 9 あなたは、普段の1日の食事の中で農作物の生産された地域や生産者、生産方法などを意識して農作物を食べていますか。【○は1つ】

- ①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない

問 10 あなたは、普段の1日の食事の中で野菜を主な材料とした料理をどの程度食べていますか。

1皿を小鉢1個分と考えてお答えください。【○は1つ】

- ①7皿以上 ②5~6皿 ③3~4皿 ④1~2皿 ⑤ほとんど食べていない

裏面もお答えください。

## 《実施時アンケート調査票 2》

農林水産省 平成 26 年度フードチェーン食育活動推進事業  
【店頭イベント（旬野菜の食べ方講習会）『実施時』用】

問 11 あなたは、普段の 1 日の食事の中で主食・主菜・副菜を意識して食べていますか。

【○は 1 つ】

- ①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない

問 12 あなたは、今回店頭イベントで学んだことを自身の生活に取り入れたいと思いましたか。

【○は 1 つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

### 4. 店舗やあなたのことについておうかがいします。

問 13 あなたは普段、どの程度の頻度で店舗に来店していますか。【○は 1 つ】

- |                  |            |            |          |
|------------------|------------|------------|----------|
| ①ほぼ毎日（週 6 ~ 7 日） | ②週 4 ~ 5 日 | ③週 2 ~ 3 日 | ④週 1 日程度 |
| ⑤月 2 ~ 3 回       | ⑥月 1 回以下   |            |          |

問 14 あなたは普段、何曜日に店舗に来店することが多いですか。【あてはまるものすべてに○】

- |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ①月曜日 | ②火曜日 | ③水曜日 | ④木曜日 | ⑤金曜日 | ⑥土曜日 | ⑦日曜日 | ⑧祝祭日 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|

問 15 あなたは普段、農作物を購入する際に 1 つの単位でどの程度の価格になると購入しにくくなりますか。（品目や袋等の形態によりますが、平均的な感覚でお答えください。）【○は 1 つ】

- |            |            |            |                 |            |
|------------|------------|------------|-----------------|------------|
| ①99 円以下    | ②100~199 円 | ③200~299 円 | ④300~399 円      | ⑤400~499 円 |
| ⑥500~599 円 | ⑦600~699 円 | ⑧700 円以上   | ⑨良い物であれば価格は関係ない |            |

問 16 あなたの職業はどちらですか。【○は 1 つ】

- |          |            |      |                 |
|----------|------------|------|-----------------|
| ①正社員     | ②アルバイト・パート | ③自営業 | ④専業主婦（主夫）・家事手伝い |
| ⑤その他 [ ] |            |      |                 |

問 17 あなたは、昨年度から店舗等で実施している取組に参加しましたか。

【あてはまるものすべてに○】

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ①店舗でのアンケート調査に協力した      | ②店舗内の食育パネルなどを見た |
| ③店舗内にあった食育リーフレットを持ち帰った | ④食育講習会に参加した     |
| ⑤個別食事相談を受けた            | ⑥日帰りバスツアーに参加した  |
| ⑦参加していない               |                 |

お預かりした個人情報は本事業の運営に関わる業務のみ使用します。後日、農作物や食事に関するその後のご様子をおうかがいする同様のアンケートにご協力いただきたく思いますので、以下にご連絡先のご記入をお願いいたします。

この他に金次郎野菜のお得情報等を送付させていただくことがございますが、希望されない方は、以下「金次郎野菜のお得情報等の送付」欄の「希望しない」に○を付けていただきますようよろしくお願ひいたします。

|  |   |              |   |   |   |
|--|---|--------------|---|---|---|
| 氏名   |   | 生年月日         | 年 | 月 | 日 |
| ご住所  | 〒 |              |   |   |   |
| メールアドレス                                    |   |              |   |   |   |
| 金次郎野菜のお得情報等の送付<br>(旬の野菜の入荷情報や美味しい野菜の食べ方など) |   | 希望する · 希望しない |   |   |   |

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

## 《旬野菜の食べ方講習会結果啓発ツール1》

## 《旬野菜の食べ方講習会結果啓発ツール2》

## 《事後アンケート調査票 1》

農林水産省 平成 26 年度フードチェーン食育活動推進事業  
【店頭イベント（旬野菜の食べ方講習会）『事後』用】

### 店頭イベント参加者アンケート調査

以下で言う「店舗」とは、『あざみ野ガーデンズ・AZAMINO Marche』のこととします。  
「農作物」とは、『主に米や野菜、果物』のことを指します。

1. あなたが知っている農作物や食事に関する情報についておうかがいします。

問 1 あなたは、店舗で販売されている農作物がどこで生産されているか知っていますか。

【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 2 あなたは、店舗で販売されている農作物を誰が生産しているか知っていますか。

(生産者名を気にしていますか) 【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 3 あなたは、主食や主菜、副菜という言葉を知っていますか。【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 4 あなたは、1日一人あたりの望ましい野菜摂取量(g)を知っていますか。【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

問 5 あなたは、野菜をたくさん食べられる料理の作り方やコツを知っていますか。【○は1つ】

- ①よく知っている ②少し知っている ③あまり知らない ④まったく知らない

2. あなたが思う農作物や食事に関する意向についておうかがいします。

問 6 あなたは、農作物の生産された地域や生産者、生産方法などを知りたいと思いますか。

【○は1つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

問 7 あなたは、野菜の料理をたくさん食べたいと思いますか。【○は1つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

問 8 あなたは、野菜をたくさん食べられる料理の作り方やコツを知りたいと思いますか。

【○は1つ】

- ①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない

3. あなたの農作物や食事の摂取状況についておうかがいします。

問 9 あなたは、最近の1日の食事の中で農作物の生産された地域や生産者、生産方法などを意識して農作物を食べていますか。【○は1つ】

- ①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない

裏面もお答えください。

## 《事後アンケート調査票 2》

農林水産省 平成 26 年度フードチェーン食育活動推進事業  
【店頭イベント（旬野菜の食べ方講習会）『事後』用】

問 10 あなたは、最近の 1 日の食事の中で野菜を主な材料とした料理をどの程度食べていますか。  
1皿を小鉢 1 個分と考えてお答えください。【○は 1 つ】

- ①7皿以上 ②5～6皿 ③3～4皿 ④1～2皿 ⑤ほとんど食べていない

問 11 あなたは、最近の 1 日の食事の中で主食・主菜・副菜を意識して食べていますか。

【○は 1 つ】

- ①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない

問 12 あなたは、先日の店頭イベント（11/1（土）・11/2（日）開催）で学んだことを自身の生活に取り入れていますか。【○は 1 つ】

- ①取り入れている ②少し取り入れている ③あまり取り入れていない ④まったく取り入れていない

### 4. 店舗やあなたのことについておうかがいします。

問 13 あなたは最近、どの程度の頻度で店舗に来店していますか。【○は 1 つ】

- ①ほぼ毎日（週 6～7 日） ②週 4～5 日 ③週 2～3 日 ④週 1 日程度  
⑤月 2～3 回 ⑥月 1 回以下

問 14 あなたは最近、農作物を購入する際に出荷日からどの程度経ったものであると購入しにくくなりますか。（品目によりますが、平均的な感覚でお答えください。）【○は 1 つ】

- ①1 日 ②2 日 ③3 日 ④4 日 ⑤5 日 ⑥6 日以上

問 15 あなたは最近、農作物を購入する際に 1 つの単位でどの程度の価格になると購入しにくくなりますか。（品目や袋等の形態によりますが、平均的な感覚でお答えください。）【○は 1 つ】

- ①99 円以下 ②100～199 円 ③200～299 円 ④300～399 円 ⑤400～499 円  
⑥500～599 円 ⑦600～699 円 ⑧700 円以上 ⑨良い物であれば価格は関係ない

問 16 あなたは、先日の店頭イベント（11/1（土）・11/2（日）開催）について、総合的にどのように感じましたか。【○は 1 つ】

- ①とてもよかったです ②まあまあよかったです ③あまりよくなかったです ④よくなかったです

問 17 あなたは、先日の店頭イベント（11/1（土）・11/2（日）開催）が別の機会に開催された場合、また参加したいと思いますか。【あてはまるものすべてに○】

- ①条件に関係なく参加したい ②景品によっては参加したい ③内容によっては参加したい  
④時期によっては参加したい ⑤参加したいとは思わない

問 18 先日の店頭イベント（11/1（土）・11/2（日）開催）について、感想やご意見がありましたら、自由にご記入ください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

#### 4. 我が家の食育・食卓コンテスト、みんな大好き定番お料理自慢！

##### (1) 我が家の食育・食卓コンテスト

消費者自らが主体的に食育に取り組んでもらうきっかけづくりとして、野菜がたっぷり食べられる家庭のレシピや写真を募集する「我が家の中の食育・食卓コンテスト」を実施した。募集はチラシを店頭（あざみ野ガーデンズ店）へ設置するとともに、野菜ソムリエによる店頭での配布、流通研究所ホームページへの掲載、facebook【金次郎野菜（かがわアグリビジネスステーション）】で告知し、参加募集を行った。

応募結果は5名5点であり、事業推進会議内で審査を行い、金次郎賞1名、銀次郎賞2名、銅次郎賞2名を選定した。また、啓発ツールとして、入賞した応募レシピを掲載した金次郎新聞特別号を作成した。

##### 《我が家の中の食育・食卓コンテストチラシ》



《我が家の食育・食卓コンテスト応募用紙（チラシ裏面）》

| 農林水産省平成26年度フードチェーン食育活動推進事業<br>第1回「直売新鮮野菜を使った我が家の食育・食卓コンテスト」応募用紙  |                |             |  |
|--|----------------|-------------|--|
| 詳細についてお問い合わせはホームページからお問い合わせいただけます。（ <a href="http://www.ryutsu-kenkyusho.co.jp/">http://www.ryutsu-kenkyusho.co.jp/</a> ）  |                |             |  |
| <p><b>[応募先]</b>※応募用紙に必要事項を記入し、料理写真を貼り付けの上、メールか郵送でお願いします。</p> <p>メール <a href="mailto:info@ryutsu-kenkyusho.co.jp">info@ryutsu-kenkyusho.co.jp</a></p> <p>郵送：〒243-0003 厚木市寿町1丁目4番3-2号(株)流通研究所「食育・食卓コンテスト」係</p>   |                |             |  |
| ふりがな<br>氏名   | 性別<br>生年月日     | 年<br>月<br>日 |  |
| ご住所  | 〒              |             |  |
| 電話番号   | FAX番号          |             |  |
| メールアドレス  |                |             |  |
| 料理名  | 料理の特徴や工夫した点    |             |  |
|  | 材料（使用する野菜や果物等） | 料理の簡単なレシピ   |  |
| 料理写真を貼り付け  |                |             |  |
| <p>問1.あなたの職業はどちらですか。【□は1つ】</p> <p>①正社員 ②アルバイト・パート ③自営業 ④専業主婦（主夫）・家事手伝い ⑤その他 [ ]</p> <p>問2.あなたは、普段の1日の食事の中で農作物の生産された地域や生産者、<br/>生産方法などを意識して農作物を食べていますか。【□は1つ】</p> <p>①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない</p> <p>問3.あなたは、普段の1日の食事の中で野菜を主な材料とした料理をどの程度食べていますか。<br/>1回を小計1個分と考えてお答えください。【□は1つ】</p> <p>①7個以上 ②5～6個 ③3～4個 ④1～2個 ⑤ほとんど食べていない</p> <p>問4.あなたは、普段の1日の食事の中で主食・主菜・副菜を意識して食べていますか。【□は1つ】</p> <p>①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない</p> <p>問5.あなたは、今回のコンテストが自身や家族の食事について考えるきっかけになったと思いますか。【□は1つ】</p> <p>①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない</p> <p>金次郎野菜のお得情報等の送付（旬の野菜の入荷情報や美味しい野菜の食べ方など）</p> <p>①希望する ②希望しない</p> |                |             |  |
| <small>※お預かりした個人情報は本事業の運営に携わる業務にのみ使用します。<br/>この間に金次郎野菜のお得情報等を送付させていただきますがござりますが、<br/>希望されない方は、希望しないに□を付けていただけますようよろしくお願いいたします。</small>   |                |             |  |
| <p style="text-align: center;"><b>申込受付締切：平成26年11月24日（月）必着</b></p>  |                |             |  |

《我が家の食育・食卓コンテスト結果啓発ツール1》

かながわの未来に種をまく  
**金次郎新聞 Vol.14** [きんじろうしんぶん]  
2015Jan

農林水産省平成26年度  
食育活動推進賞

直売新鮮野菜を使った我が家の食育・食卓コンテスト  
**金次郎賞決定!**

和食にも洋食にも合う♪  
コールラビとにんじんの  
洋風なます

大田区 佐伯さん

平成26年11月に開催された  
「直売所の新鮮野菜を使った我が家の食育をまつりコンテスト」  
専門家などによる審査の結果、  
入賞した5名の皆さんのレシピを紹介いたします。  
ぜひ自家でお試しください。

イタリア野菜のコールラビをなますに  
彩りと食感が楽しめるレシピです♡

**[材料]**

コールラビ……1個(約250g)  
にんじん……1/2本50g  
卵……2個 きざみのり……適量  
A(塩……小さじ1/4 醋……大さじ1)  
三温糖……大さじ1/2 ごま油……大さじ1)  
①皮をむいたコールラビ、にんじんを千切り  
にし、塩もみして10分ほど置く。  
②卵2個で炒り卵を作る。  
③①の水気をしぼり、Aを混ぜる。  
④器に盛りつけ、炒り卵ときざみのりを盛る。  
(一部に野菜ソムリエのアレンジを加えています)

\*Point\*

コールラビが手に入らないけ  
れど、大根やカブでも代  
用できます。普段捨てて  
しまいがちなキャベツの芯  
も、コールラビに近い味わ  
いなので使ってみるのは?



《我が家の食育・食卓コンテスト結果啓発ツール2》

### 銀次郎賞

どーんと作って取り分けて!  
みんなで食べよう!  
さつまいもプリン  
川崎市 古賀さん

**【材料】** パウンドケーキ1台分  
さつまいも……皮をむいて約300g  
卵……3個 豆乳……2カップ  
砂糖……大きじ3  
①さつまいもをレンジで柔らかくなるまで  
加熱し、ミキサーでペースト状にする。  
②①に砂糖、豆乳、卵を入れ、よく混ぜる。  
③カラメルを入れたパウンドケーキ型に②  
を流し入れ、130℃に予熱しておいたオーブンに水をはり、1時間半程焼く。表面が  
きつね色になり、竹串をさして何度もかか  
なければできあがり。

\* Point \*  
カラメルを入れず、後  
から黒蜜をかけても◎  
砂糖は好みで加減  
してください。

キャベツ×キノコの黄金コンビ  
キャベツときのこのスパゲッティー  
横浜市 久留須さん

**【材料】** 2人分  
キャベツ……3～4枚 生椎茸……3個  
スパゲッティー……200g バター……10g  
塩こんぶ……15g コンソメスープ……100cc  
①スパゲッティーを表示時間より1分短く茹  
でる。  
②フライパンを火にかけバターを溶かし、  
一口大に切ったキャベツ、薄切りにした  
椎茸を入れて2分ほど炒める。  
③②に①を投入し、塩こんぶ、コンソメ  
スープを入れて、汁気をとぼす。

\* Point \*  
生では食べにくいキャ  
ベツの外側も、炒め  
ると美味しいのでぜひ  
パスタに!

### 銅次郎賞

冷やして食べれば極上デザート♡  
イチジクのコンポートとジャム  
横浜市 国賀さん

**【材料】** 作りやすい分量  
日本早生イチジク……1パック  
砂糖……大きじ3  
①鍋にイチジクを並べ、砂糖をふりかけ  
て弱火にかける。30分弱でできあがり。  
煮崩せばジャムになります。

\* Point \*  
旬のフルーツでお試し  
ください。やや未熟な  
ものも、コンポートやジャ  
ムにすれば美味しい食  
べられます。

火を使わず簡単調理♪  
ポテトカナッペ  
川崎市 潟川さん

**【材料】** 2人分  
じゃがいも……1個 ハム……2枚  
チーズ……2枚 パンett……4切れ  
①ジャガイモの皮をむき、スライスして  
レンジで2分加熱する。  
②パンettに①、ハム、チーズをトッピ  
ングしてオーブントースターでチーズが  
溶けるまで焼く。

\* Point \*  
パンett以外にも、食  
パンでトーストにしたり、  
パンを使わずフライパン  
でガレット風に焼いても◎

「毎日でしゃりと簡単応募! "野菜もりもり" みんな大好き、定番お料理自慢!」  
応募期間: 1月12日(月)～1月31日(土)  
野菜をたっぷり使った自慢のお料理写真をお送りください!  
3名様に金次郎賞の引換券プレゼントと嬉しいお返しのチラシをご覧ください。  
金次郎賞は月、木、土にとれたてをお届けしています!(※要りある場合があります)  
【あさみ野マルシェ】横浜市青葉区大磯町 704番 11 あさみ野ガーデンズ (046-903-0370)  
【イオンモール日の出】東京新宿多摩郡日の出町大字手井字三吉野松木237-3 (042-519-9005)

39

## (2) みんな大好き定番お料理自慢！

基本的な目的は「我が家の食育・食卓コンテスト」と同様とし、先行して実施した「我が家の食育・食卓コンテスト」の応募状況を踏まえ、応募方法やテーマを改善して、「みんな大好き定番お料理自慢！」を実施した。募集はチラシを店頭（あざみ野ガーデンズ店）へ設置するとともに、野菜ソムリエによる店頭での配布、流通研究所ホームページへの掲載、facebook【金次郎野菜（かながわアグリビジネスステーション）】で告知し、参加募集を行った。

応募結果は6名 11点であった。また、啓発ツールとして、応募レシピを掲載した金次郎新聞特別号を作成した。

### 《みんな大好き定番お料理自慢！チラシ》



## 《みんな大好き定番お料理自慢！応募用紙（チラシ裏面）》

**農林水産省平成26年度フードチェーン食育活動推進事業  
「写メでバシャリと簡単応募！  
“野菜もりもり”みんな大好き、定番お料理自慢！」応募用紙**

詳細について記載した実施要領はホームページからダウンロードできます。（<http://www.ryutsu-kenkyusho.co.jp/>）

【応募先】※応募用紙に必要事項を記入し、料理写真を貼り付けの上、メールか郵送でお願いします。  
メール：[info@ryutsu-kenkyusho.co.jp](mailto:info@ryutsu-kenkyusho.co.jp)  
郵送：〒243-0003 厚木市寿町1丁目4番3-2号 緑流連研究所「定番お料理自慢」係

|   |       |        |       |
|---|-------|--------|-------|
| ふりがな<br>氏名  | 男・女   | 生年月日   | 年　月　日 |
| 〒   |       |        |       |
| ご住所   |       |        |       |
| 電話番号  | FAX番号 |        |       |
| メールアドレス   |       |        |       |
| 料理写真を貼り付け   |       | 料理名    |       |
|   |       | 一言コメント |       |
| <p>問1.あなたの職業はどちらですか。【□は1つ】<br/>①正社員 ②アルバイト・パート ③自営業 ④専業主婦（主夫）・家事手伝い ⑤その他（ ）</p> <p>問2.あなたは、普段の1日の食事の中で農作物の生産された地域や生産者、生産方法などを意識して農作物を食べていますか。【□は1つ】<br/>①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない</p> <p>問3.あなたは、普段の1日の食事の中で野菜を主な材料とした料理をどの程度食べていますか。<br/>1皿を小鉢1個分と考えてお答えください。【□は1つ】<br/>①7皿以上 ②5～6皿 ③3～4皿 ④1～2皿 ⑤ほとんど食べていない</p> <p>問4.あなたは、普段の1日の食事の中で生食・生菜・副菜を意識して食べていますか。【□は1つ】<br/>①とても意識する ②少し意識する ③あまり意識しない ④まったく意識しない</p> <p>問5.あなたは、今回のコンテストが自身や家族の食事について考えるきっかけになったと思いますか。【□は1つ】<br/>①とても思う ②少し思う ③あまり思わない ④まったく思わない<br/>金次郎野菜のお得情報等の送付（旬の野菜の入荷情報や美味しい野菜の食べ方など）<br/>①希望する ②希望しない</p> |       |        |       |
| <p>※お預かりした個人情報は本事業の運営に關わる業務にのみ使用します。<br/>この他に金次郎野菜のお得情報等を送付させていただきますが、<br/>希望されない方は、希望しないに□を付けていただきやすうよろしくお願いいたします。</p> <p>※記入漏れがある場合は、プレゼント対象外となります。</p>   |       |        |       |
| <b>応募期間：平成27年1月12日(月)～1月31日(土)必着</b>  |       |        |       |

《みんな大好き定番お料理自慢！結果啓発ツール1》

**かながわの未来に種をまく  
金次郎新聞 Vol.15**

[金次郎新聞]  
[2015 mar]

特別号

農林水産省平成26年春  
フードマイスター食育活動推進事業

“野菜もりもり” 写メでパシャリと簡単応募!  
**みんな大好き!定番お料理自慢**

平成27年1月に開催された  
野菜をたっぷり使った定番お料理自慢  
みんなの定番料理は何でしょうか?  
応募があつたお料理をご紹介します。  
ぜひ皆さんの食卓にも  
取り入れてみてくださいね♪

**小澤さんの  
きゅうりのサラダ**  
横浜市 久米さん  
小澤さんのきゅうりは瑞々しく、  
香りが良くサラダの定番です。  
今回はゴマ油、塩、ポン酢でいただきました。

**赤カブの葉と  
大根のサラダ**  
横浜市 国嶋さん  
赤カブの葉と茎を細かく刻んで、塩少々  
加えて炒め、千切りにした大根とサラダ  
にして無駄なくいたたいています。

**春菊の胡麻和え**  
横浜市 井上さん  
たっぷりのすり胡麻に七味も加える  
と風味倍増!夫と父の晩酌のお供に大好評です。

**焼きネギ**  
横浜市 国嶋さん  
泥ネギをそのまま焼いて、皮をむいて出来  
上がり!長~いネギをガブリといただきますよ  
甘くとうける美味しいさ!

**手作りコンニャク  
のきんぴら**  
町田市 月岡さん  
冬は直売所で購入した蕪蕎麦から  
コンニャクを手作りするのが定番です!

《みんな大好き定番お料理自慢！結果発表ツール2》



### 我が家の定番 ポテトサラダ

横浜市 井上さん

カレーの野菜は、難なくらい大きめにカットしたのが食べ応えがあって好きです。皆さんいかがですか？

具はミックスベジタブルと玉葱のみ。あえて沢山作って、翌日は挽き肉を加えてコロッケに変身させています。



### ゴロゴロヤサイの カレー

横浜市 久米さん

カレーの野菜は、難なくらい大きめにカットしたもののが食べ応えがあって好きです。



### 原木椎茸と赤大根の ゆず味噌添え

横浜市 国嶋さん

金次郎味噌にゆず果汁を少々加えて蒸した赤大根、椎茸に添えるだけ！



### アボカドカップ

世田谷区 向さん

餃子の皮や焼壳の皮でカップを作り、アボカドサラダを入れれば、一口サイズでおもてなしにもピッタリよ



### ぴりからゆでもやし

千葉市 斎藤さん

お値段が手頃なもやしで、箸休めになる定番の一品！



### 蕪の梅干し和え

横浜市 井上さん

梅干しだけで和え、蕪本来の甘さを引き立てるのがポイントです！



### ガーリックソテー

旬の野菜をサッと茹で、にんにくと塩、オリーブオイルで炒めるだけ♪写真はターザイです。



### ナムル風サラダ

旬の野菜を塩もみし、ごま油、いりごマダアえるだけ♪写真は生のカリフラワーです。

★おまけ★  
野菜ソムリエの  
定番



おり塩でじっくり、色んな野菜でたれで♪

金次郎新聞 Vol.15 毎月月初発行  
 (株)金次郎 滋養研究所 【運営】野菜ソムリエ 九戸智樹  
 〒248-0008 厚木市本町 1-4-3-2 TEL0120-170315  
 ☆フェイスブックで最新情報をチェック中です☆  
<http://www.facebook.com/ryutsukensho>  
 もしくは「金次郎野菜」で検索！

金次郎ファンクラブ会員募集中！オトクな情報などメールマガジンで告知いたします。  
[info@ryutsu-kenkyusho.co.jp](mailto:info@ryutsu-kenkyusho.co.jp)  
 件名に「メルマガ希望」と書いて、  
 ①お名前 ②ご住所 ③ご連絡先 ④性別 ⑤年齢 ⑥20代などを書いて送信ください。

金次郎野菜は月、木、土にとぎてをお届けしています！(変更になる場合があります)  
 【あざみ野マルシェ】横浜市青葉区大瀬町 704番 11 あざみ野ガーデンズ (046-903-0370)  
 【イオンモール日の出】東京都西多摩郡日の出町大字芋井字三吉野坂木 237-3 (042-519-9005)

