

究極の豚汁と福山うずみごはんを作ろう！

収穫したての新鮮な野菜を使い、
だしソムリエ平山さんの指導のもと
『究極の豚汁作り』に挑戦！
『福山うずみごはん』も味わ
って、地元農産物を堪能
しましょう！

作ろっ



福山市自然研修センター“ふくやまふれ愛ランド”は、豊かな自然に囲まれて誰もが「ふれあい」を感じていただくことのできる施設です。

講師紹介

平山 友美 氏

だしソムリエ、フードアナリスト

(株) 平山友美フードトータルプランニング代表

<http://ft-planning.co.jp/>

料理のコツや
おだしの話など
分かりやすく
お教えします！

【講師プロフィール】

(一社)日本フードアナリスト協会評議委員1級フードアナリスト。(一社)日本販路開拓支援協会理事。その他の主な資格はテーブルコーディネーター、だしソムリエ、販路コーディネーター等。大学時代に国文学科で日本文化のおもしろさ学び、日本語教師として渡米。そこで、家族や職場、地域の同士の様々な交流の場を体験したことがきっかけで、「食」が人と人をつなぐ力があることに興味をもつ。帰国後、様々なジャンルの料理やテーブルコーディネートなどを学び、「食の楽しさ」を伝える教室「モダリット」を開業。季節・歳時のテーマに沿った食卓を提案し、早期から食育イベントを多数開催した。現在は、「食」を通じた地域の企業と人との絆づくりをコンセプトに、食の生産から流通・消費までをトータルにプロデュース。地域資源を活用した商品開発及び販路開拓支援、ご当地メニューの研究開発アドバイザーを務め、食を通じた地域活性化事業を行っている。他、食品流通業向けのレシピ提案、フードスタイリストとして、商品や調理例の撮影のスタイリングも手掛ける。数少ない食品部門専門のビジュアルマーチャンダイジングの講師として、売り場作りの指導も行う。食の情報の専門家＝フードアナリストの最上級資格を持ち、「食」のあらゆる情報を収集・分析し、TV、新聞、ラジオなどメディアを通して発信する。中国新聞『ゆるり安心食材探し』連載中。広島テレビ『イタダキ！』（毎火曜～金曜10:52～）。広島市PTA協議会発行『食育のススメ』（連載）。インターネット番組『フードアナリストハッシーのご当地もん！』（毎月曜17:00～）。『平山友美のおしゃべりな食卓』。その他番組の台本執筆等。



学生が調理実習の準備をする間、子どもたちは箸袋作りをします。



中国四国農政局 河口消費・安全部長による挨拶

【農政局挨拶】

今日は朝ごはんを食べて来ましたか？みなさんが普段なにげなく食べているものは、農家の方がいつもがんばって作っています。今日は野菜を自分たちで収穫することで、食べ物の向こう側にいる農家の方や販売者の方などの思いにふれあうことができたのではないのでしょうか。その思いを込めてがんばって美味しい豚汁を作ってくださいね。



福山産の農産物が並びます。



エプロン姿ばっちり決まっています。さすが調理専門学生！



講師はだしソムリエの平山さん。「今日は4種類のだしを使います。」

だしの 飲み比べ

いりこだし、こんぶだし、
かつおだし、しいたけ
だしの4種類を飲み
比べます。
あたたかいだしで
はないので、だし本
来の味を比べること
ができました。



いりこだしは、あたまと腹わたをきちんと
取ると美味しくなります。

こんぶは一晚つけるとこ〜んなに大きく
なります。



4種類のだしを、紙コップに入れて飲み
比べます。



まず、このだしは何でしょう。わかるか
な？



「美味しくない！」という子どもがほとん
ど…。でもこの後食材を合わせると…♪

豚汁を 作ろう

だしの飲み比べが終わ
ったら、それを使って
究極の豚汁づくりに
挑戦します。
食材にはいろんな
切り方があり、それ
も教わりながら楽し
く調理しました。

究極のだしで作る 究極の豚汁!!

おうちでも
作ってみよう

<材料>4人分

豚肉	120g(食べやすい大きさに切る)
だいこん	100g(いちよう切り)
にんじん	100g(いちよう切り)
こんにゃく	100g(ゆでて、細い長方形に切る)
長ねぎ	1本(ななめ切り)
ごぼう	1本(ささがきにして水にさらす)
キャベツ	2枚(芯と葉を別々に切る)
さつまいも	100g(いちよう切りにして水にさらす)
だし	1リットル
味噌	50g
ゴマ油	大さじ1と1/2



<作り方>

- ①鍋にゴマ油を入れて温まったら豚肉を炒める。
- ②準備した野菜を順番に入れて炒める。さつまいもはだしを入れて他の野菜が柔らかくなってきた頃に入れる。
- ③アクをとり、柔らかくったらスープの味を確かめながら、味噌を2〜3回に分けて溶き入れてできあがり。



子ども用の包丁を使ってゆっくり丁寧に
切っていきます。



にんじんは、側面を少し切ったところを下
にして安定させて切りましょう。



おねえさんにフォローしてもらいながら
慎重にしょうがをすりおろします。



ごぼうのさがきは、難しかったらピーラーを使いましょう。



豚汁の具材が揃いました。



だしのこんぶは、切って中にいれても美味しいですよ。

レシピを
紹介します。

郷土料理 福山うずみごはん (八宝うずみ)

＜材料＞4人分
 鶏もも肉 1/2枚
 むきえび 4尾
 鯛ちくわ 1本
 色々な野菜 全部で150g
 だし(干しいたけ) 1.5カップ
 しょうが汁 少々
 片栗粉 大さじ1
 塩 適量
 めんつゆ 少々
 白ごはん 人数分
 油 適量



1.5カップ



「うずみごはん」は
福山の郷土料理よ

うずみを
作ろう

だしの飲み比べが終わったら、それを使って究極の豚汁づくりに挑戦します。
 食材にはいろんな切り方があり、それも教わりながら楽しく調理しました。



今日のうずみは、アレンジした八宝うずみを作りました。

＜作り方＞

- ①主な材料は全て小さ目の角切りする。
- ②中華鍋に油をひいて、鶏肉、その他の材料を火の通りにくいものから炒めていく。
- ③だしを加えて具材に火が通るまで煮る。
- ④塩とめんつゆで味をつけ、しっかりと沸騰しているところに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。仕上げにしょうが汁を少々加える。
- ⑤器に入れて、ごはんできあがり！



一生懸命うずみを混ぜます。「美味しそう～」



今日のランチョンマットは、もうすぐ来るハロウィンにしました。



究極の豚汁とうずみごはんのできあがり♪



みんなで一斉に「いただきます～！」



うずみごはんの中の隠れた具材を、掘り出して…顔を作っちゃいました。

美味しい豚汁を作るには？

みんなで考えよう！

みんなで楽しくお昼ごはんを食べたら、最後はワークショップです。今日一日の体験したことや、だしソムリエ平山さんから教わったことを、忘れないうちに、「美味しい豚汁を作る三箇条」について、学生と子どもたちで話し合っていきましょう。

おなかも頭も大満足♪

考えよう！



美味しい豚汁を作るために、3つのポイントにしぼって書いてください。



先生の言っていたことを思い出しながら話し合いをすすめます。



来週も美味しい豚汁作れるかなあ。



「野菜の大きさをそろえることが大事です！あとはだしを組み合わせること」



「僕たちは、やっぱり愛情をこめて作ることが大事だと思います」

ワークショップまとめ

- いろんなだしを組み合わせると美味しい豚汁ができるよ。
- じっくりためて、愛情をこめて作るのがやっぱり一番
- 野菜の大きさをちゃんと切りそろえて、火のとおりにくいものから鍋に入れます。

美味しい豚汁は
だしが決め手

参加者のみなさんのご感想

豚汁作りは
むずかしかったけど、
協力しておいしい豚汁を
作れてよかったです。

100%の方が
「よかった」
と回答！

参加者のみなさんに
アンケートをとった
ところ、今回のイベント
が「よかった」とい
う方が56%、「と
てもよかった」とい
う方が44%と、み
なさんに満足いただ
けました。

普段はあまり体験できないような、
実際に収穫した野菜を使って料理をする
ということを経験できて
よかったです！

子どもたちと一緒に
楽しく体験する
ことができました。

来週のイベントでは、
もっとおいしい豚汁が
できるように
がんばりたいです。

「ふくやま子どもフェスティバル」 にてブース出店

「げんき食堂」でブース出店しました。

いよいよ！待ちに待ったイベントでのブース出店です。お店の名前は「げんき食堂」。当日はたくさんのお客さんが来てくれました。

出店！

ふくやま子どもフェスティバル2013



ふくやま子どもフェスティバル実行委員会の主催により毎年開催しています。

日時：平成25年11月3日（日）10:00～15:00

場所：中央公園、まなびの館ローズコム

2度のワークショップと、収穫体験、調理実習を経験した子どもたちはもう一人前！朝から、エプロンと三角巾をつけてみんなで頑張って豚汁を200食作りました。

当日は雨が降っていたにもかかわらず、野菜の釣り堀りはすぐに完売。豚汁もすべて時間内に売り切ることができました。

朝8時から
みんなで
作りました！

収穫した野菜で 豚汁販売



イベント当日の朝は、8時に市役所に集合して、豚汁を200分作りました。さつまいも、にんじん、大根など、みんなで一生懸命収穫した野菜で、一週間前の練習を思い出しながら作りました。

「ごぼうのささがきがなかなか終わらない…」
「手伝ってほしい～」と、

200食分は、子どもたちには思ったより多かったみたいです。



釣り堀は大人気で
あっという間に
完売！

収穫した野菜で 野菜の釣り堀り

野菜の釣り堀りと、楽しい水風船のコーナーは、開始早々から大人気！子どもが楽しみながら、福山産の美味しい野菜をゲットして、ほくほく顔で帰っていきました。



会場に場所を移して、今度は豚汁の販売！「いらっしゃいませー！」「だしがきいてておいしいよ！」とお客さんに声をかけます。激しい雨が降る時間帯もありましたが、子どもたちや学生さんの力を合わせて、時間内にすべて売りきることができました。

市立大学
「野菜を育てよう
サークル」から
お手伝いに
来ました！



ご参加いただきありがとうございました！

中国四国農政局福山地域センター消費・安全グループ TEL 084-955-8642
福山市市民局まちづくり推進部生涯学習課 TEL 084-928-1243