



「ふくやままれ」は
地産地消推進のシンボルマークです。

みんなで食と農を考えよっ♪



ふくやまで マジごはん 概要報告書

食



つな
がり



地産
地消



農

日時：平成25年10月26日(土) 8:00～15:30

主催：農林水産省中国四国農政局福山地域センター
福山市市民局まちづくり推進部生涯学習課
協賛：福山市地産地消推進協議会

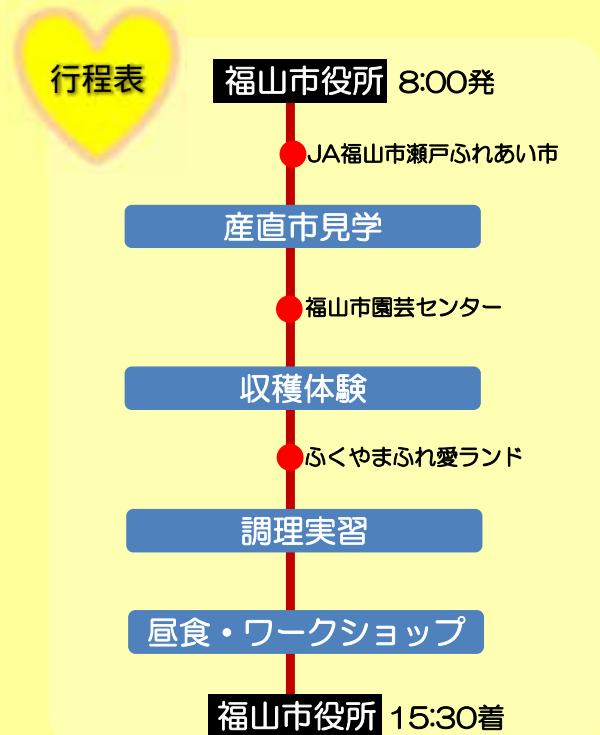
「ふくやま生まれでマジごはん」概要報告書

■ イベント名	～みんなで食と農を考えよ♪～「ふくやま生まれでマジごはん」
■ 日 時	平成25年10月26日(土曜日)8時00分～15時30分
■ 集合場所	福山市役所本庁舎西側入口
■ 開催場所	JA福山市瀬戸ふれあい市(福山市瀬戸町地頭分728-1) 福山市園芸センター(〃 金江町薫江609) ふくやまふれ愛ランド(〃 赤坂町大字赤坂甲545)
■ 参加者	げんき情報局部員 15名 学生(広島女学院大学、穴吹調理製菓専門学校)7名 専門学校職員2名 計24名
■ 主 催	農林水産省中国四国農政局福山地域センター 福山市市民局まちづくり推進部生涯学習課
■ 協 賛	福山市地産地消推進協議会
■ 開催の目的 (開催要領より引用)	ふくやま生まれでマジごはんチラシ



食育は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために重要なテーマです。農林水産省では日本型食生活の普及や食育などの推進を図るために関係機関等と連携をとりながら様々な取り組みを実施しています。福山地域センターでは、食育に関心のある大学生等を対象に、農業体験や調理実習、食育に関するワークショップを通じて食育の輪を広げ、また、福山産農産物に触れることによって地産地消への理解を深めていくため「ふくやま生まれでマジごはん」を開催します。

■ 当日の行程表及び地図



げんき情報局とは…

福山市に住んでいる小学校4年生から中学生までの、げんきなこどもたちで成り立っています。情報紙『げんき情報局』では、福山市内36ヶ所で実施している放課後子ども教室の活動紹介の他に、子どもの体験活動、ボランティア活動等のイベント情報を紹介しています。情報紙『げんき情報局』は福山市役所生涯学習課のホームページに掲載しています。



MAP



全体の 経緯

食に関する一連の流れで、食べる大切さを学ぼう！

「げんき情報局」の今回の最終的な目標は、「ふくやま子どもフェスティバル」で子どもたちだけのブース出店をすること！…けど、自分たちでいきなり実行するのは難しいもの。まずは2度のワークショップで旬や地産地消、デザインの工夫などを学びます。そして学んだことを活かして収穫体験をし、自分たちで採った野菜を販売するブース出店へとつなげます。

8月24日

■参加者数
げんき情報局
…9名
大学生
…5名

第1回ワークショップ 「食についてまなび、げんきメニューを考えよう！」

- ・講座「クイズで学ぼう！たべもの話」
…中国四国農政局福山地域センター 松本
- ・紙芝居「うすみごはんのひみつ」
…福山市 魅力発信課 藤田、生涯学習課 松尾
- ・ワークショップ 出店内容を考えよう！

食のおはなしを聞きながら旬や地産地消についてのクイズに挑戦！紙芝居では福山の郷土料理について学びます。



クイズに挑戦しながら句を学びます。



シルエット問題。答えは「くわい！」さすが福山っ子。



郷土料理うすみごはんについては紙芝居で。



出店する内容は豚汁と野菜の釣り堀りに決定！

9月28日

■参加者数
げんき情報局
…10名
大学生
…2名



まず最初はかるた取り大会で、福山の食材のことや、デザインの工夫などについて学び、その後イベントの看板作りに取りかかります。



まなびの食かるたは地元の食材がいっぱい！



お店の名前を考えよう
「げんき食堂」に決定！



市立大学「野菜サークル」も手伝います。



野菜釣り堀りの看板はとっても可愛くなりました。

10月26日

農業体験イベント「ふくやま生まれでマジごはん」開催

■参加者数
げんき情報局
…17名
大学生
…3名

「ふくやま子どもフェスティバル」 にてブース出店

ふくやま子どもフェスティバル2013 ～主役はきみ！

やってみようワクワク体験～

日時：11月3日（日）10:00～15:00

場所：まなびの館ローズコム及び中央公園

子どもたちが主役の体験型イベントで、今年は19,000人の参加がありました。

11月3日



GOAL

■ 当日の様子(写真)

バスでの移動



福山市役所集合で発車。中型のバスで移動します。

スケジュール説明



当日のスケジュールなどの説明をします。

② マジごはん計画
by 農林水産省

『マジごはん計画』とは…
農水省が食の大切さについて若い世代の理解を促すことを目的として、“食べる”ことを大切に“考える”機会を増やそう！というコンセプトのもと、平成23年3月にスタートした取り組みです。

見学しよう 産直市の見学

地元の野菜が並ぶ産直市の見学をしよう！

収穫体験の前に、まず産直市へ行き、食べ物の「旬」を実感しましょう。ふれあい市の方から、市場についての現状などのお話を聞きました。「とれたての農産物を安く多くの人に味わってほしい」という生産者の方の思いに触れあうことができました。

採れたて新鮮な野菜ばかり！

どれも、ツヤツヤで新鮮な野菜が並ぶ市場。スーパー・マーケットでは見ないような、大きな野菜や地域の加工品などが取り揃えられていました。

【場所】
JA福山市瀬戸ふれあい市
(福山市瀬戸町)



最初の立ち寄り先は、JA福山市瀬戸ふれあい市です。



表情豊かな新鮮野菜が並びます。



今日の秋の味覚は、クリ・リンゴ・イチジク・カキ・ブドウ…



出荷や販売のことなど、産直市のお話を聞きました。



1束100円。産直市はとってもお買い得。



産直市には地産地消が目指す理想的な姿があります。



こんなに大きなオクラがあるんだね！



見学する学生たち。果物が美味しい！



いちじくは、地域の特産物です。150円でこんなにたくさん入っています。

体験しよっ 野菜の収穫体験

お昼ごはんの食材を自分たちで収穫しよう！

「にんじん、大根、さつまいも」の3班に分かれ、学生が子どもたちのフォローをしながら楽しく収穫することができました。

【場所】

福山市園芸センター
(福山市金江町)

福山市園芸センターは、農業担い手の園芸技術研修の充実と市民の緑化意識の高揚を図り、市民の憩いの場、青少年の情操教育の場として活用されています。



10月26日(土)・27日
(日)は、園芸祭が開催
されていますので、その
中の収穫体験となり
ました。
=福山市園芸祭=
9:00~16:00



園芸祭は、毎年たくさん的人がおどず
れるイベントです。



大根は、想像以上に大きかった！引
っ抜くのが大変です。



こちらはさつまいも。一列に並んで「用
意スタート！」



にんじんもこんなに葉っぱがながいん
だね！



土をきれいに水で流すと、真っ白な大
根が現れます。



傷つけないように、収穫するのが結構
大変でした。



たくさん採れて、余裕のピース！



さつまいも班は、一番時間がかかりまし
た。



お昼の食材、ゲットしました～♪



にんじん班はチームワークもよく、みん
なで集合写真！



とれたてのにんじんは、ツヤツヤ！「に
おいもいいね！」



小ぶりなさつまいもは、お昼の豚汁に
ぴったりですね。

だしの飲み比べと調理実習

究極の豚汁と福山うずみごはんを作ろう！

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！



【場所】

ふくやまふれ愛ランド
(福山市赤坂町)

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」を感じていただけることのできる施設です。



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/>



【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を学び、日本語教師として渡米。そこで、家族や職場、地域の人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、フードスタイルとして、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クチャーニングの講師として、売り場作りの指導も行う。

食の情報の専門家ニ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キーのご当地もん！』(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



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ます。さすが調理専門学生！

【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でしょか。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。



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。

こんぶは一晩つけるとこへ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つくりに挑戦します。
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しく調理しました。



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。

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(いちょう切り)
にんじん	100g(いちょう切り)
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(いちょ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、柔らかくな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。



にんじんは、側面を少し切ったとこ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うがをすりおろします。



ごぼうのささがきは、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。

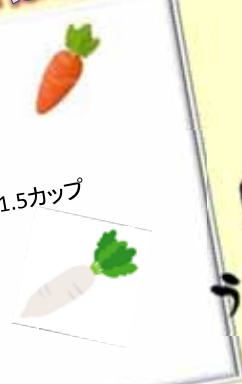
郷土料理 福山うずみごはん（八宝うずみ）

「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つくりに挑戦します。
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。

<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)	
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



<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、ごはんでうずめてできあがり！



今日のうずみは、アレンジした八宝うずみを作りました。



一生懸命うずみを混ぜます。「美味しいぞ～」



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。



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。



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～！」

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つのポイントにしお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。

■じっくりいためて、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

100%の方が
「よかったです」
と回答！

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。

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「よかったです」とい
う方が56%、「と
てもよかったです」とい
う方が44%と、み
なさんに満足いただ
けました。

子どもたちと一緒に
楽しく体験する
ことができました。

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！

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れ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ね。



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！」「だしがきいておいしいよ！」とお客様に声をかけます。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。

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