

春休みの

大学生！ みんなで食と農を考えよう ♪

神石高原町でマジごはん！ 概要報告書

平成25年

日 時：3月19日(火) 9:00 福山駅発～17:30 福山駅着



主催：農林水産省中国四国農政局福山地域センター

協賛：神石高原町食育推進ネットワーク協議会

「神石高原町でマジごはん」 概要報告書

- イベント名 ～大学生！みんなで食と農を考えよう♪～「神石高原町でマジごはん」
- 日 時 2013年3月19(火) 9:00～17:30
- 集合場所 福山駅北口(広島県福山市三之丸町)
- 開催場所 仙養ヶ原ふれあいの里(神石高原町上豊松72-8)
道の駅さんわ182ステーション(〃 坂瀬川5146-2)
くるみふれあいプラザ(〃 井関2068)
- 参加者 大学生31名、神石高原町協力者8名
- 参加費 1,500円
- 主催 農林水産省中国四国農政局福山地域センター
- 協賛 神石高原町食育推進ネットワーク協議会



「神石高原町でマジごはん」チラシ

■ 開催の目的（開催要領より引用）

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、農業体験や食育に関する講演を踏まえた意見交換を通じて、食育の輪を広げ、深めていくため「神石高原町でマジごはん」を開催します。

■ 当日の工程表及び地図

- 9:00発 福山駅**
- 9:30～ 道の駅さんわ182ステーション
仙養ヶ原ふれあいの里
 - 10:10～ **こんにゃく作り体験**
 - 11:00～ **しいたけの植菌体験**
道の駅さんわ182ステーション
「自然食レストラン 高原の風」
 - 12:40～ **昼食（バイキング形式）**
くるみふれあいプラザ
 - 14:10～ **ワールドカフェ（グループ討議）**
 - 17:30着 福山駅**



■ 当日の様子(写真)

バスでの移動



福山駅集合で発車。中型のバスで移動します。

マジごはん概要説明



ふれあいの里に到着。農水省「マジごはん計画」についての説明をします。



『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。

体験しよう！こんにゃく作り体験

神石高原町の特産といえばこれ！こんにゃくを作ろう！

豊かな大地とおいしい水から作られる神石高原町特産のこんにゃく作りに挑戦しました。色んな大学を混合させた5チームに分かれ、ひとつのタライの中の原料をみんなで仲良く混ぜ、つやよく弾力のあるこんにゃくを作りました。試食時には「できたてはあったかくて美味しい！」「もちもちする～！」と歓声も聞こえました。

こんにゃくは美肌になる！？

生産者森岡さんのお話によると、市販のこんにゃくは精粉(こんにゃく粉)で作ってるものが多いそうです。今回作ったような生芋からつくるこんにゃくはセラミドが多く美肌効果も高いそうです。



こんにゃくから作られる様々な商品



仙養ヶ原ふれあいの里の体験施設「まきばの夢工房」へ



生産者森岡さんから、こんにゃく芋を見せてもらいながらお話を聞きます。



こんにゃくの作り方についての説明をします。



よく混ぜるほど、つやが出てきて美味しいこんにゃくに。「スライムみたい～」



混ぜるのは大変だけど、7人全員でやると早いよ！！余裕のピース♪



水に溶かした凝固剤を投入してさらに練り、野球ボール大に丸めます。



丸めたこんにゃくを慎重に投入！美味しくできるかな？



こんにゃくがピンピン弾力をもつくらいに煮ます。



できあがり♪醤油でシンプルにいただきます。「もちもちして美味しい～！」

体験しよう！しいたけの植菌体験

神石高原町の特産！しいたけの植菌体験をしよう

天候がよかったため、屋外での実施となりました。椎茸の植菌体験は全員が初めて！農業体験をすることがない学生達にもいい経験となりました。



私が指導しました♪
椎茸には栄養がいっぱいよ！

上原 美穂（うえはら みほ） アクティブ野菜ソムリエ

（プロフィール） 1970年6月12日生まれ

生産者と生活者をつなぐ野菜ソムリエであり、野菜果物が関係することなら何でもやりますがモットーの野菜果物の案内人。神石高原町の兼業農家に嫁ぎ、自ら農業も営んでいる。「ベジフルコンシェルジュ」として、講演や料理教室の講師、農家や飲食店の新商品開発や経営指導などのコンサルタント及びプロデュースをしている。



野菜ソムリエの上原さんご夫妻に植菌の方法について説明いただきました。



電動のドリルを使うため、みんな真剣に説明を聞いています。



チームごとに協力しながら、ドリルで穴を空けていきます。



駒の間隔は均等にします。やはり男の子の方が上手！



カプセルのような形をした種駒を金槌などで打ち込みます



「次はこの辺りに空けて」と楽しく作業する学生たち。



種駒は押し込み過ぎてもいけません。丁寧に作業します。



植菌が終わった後は、裏山へ・・・



椎茸の原木がずらっと並んでいます。



直射日光が当たらず湿度があり、適度に通風がある場所で管理します。



しっかりした椎茸が生えてくるまではなんと2年！かかるそうです。



希望する大学生には、原木をお持ち帰り。ちゃんと椎茸生えるかな？

自然食レストラン 高原の風
道の駅さんわ182ステーション



神石高原町の道の駅「さんわ182ステーション」に、このたびオープンしたレストラン「高原の風」。道の駅内にある産直市に出荷された地元野菜などをふんだんに使った料理を、buffet形式で食べることが出来ます。料理のレシピは調理場スタッフたちが考え愛情こめて毎日作っています。



地元のおかあさん達で作る、おふくろの味満載のレストラン



代表理事水本さん、まちづくり推進課長入江さんからの挨拶



できたてが勢揃い！みんな大興奮でバイキングの開始です。



たくさんの学生さんで、料理が気になくなってしまいそうです...



ぷりぷり感があり、舌ざわりの良いこんにゃくは一番人気。



かんぞう、よもぎ、ヤーコンなど採れたてを天ぷらに。



おかあさん達にぎった、ふっくらした稲荷ずし。



あつあつのお豆腐や新鮮野菜でとってもヘルシー。



ほくほくの肉じゃがは、大学生が大好きな味。



午前中の体験の話で盛り上がる食事タイム。



栄養学科の私たちは今後の実習の参考にします。



他大学の子達との交流もあり、お話がはずみました。