

「食育ネットほくりく交流会」概要

- 1 日 時 令和5年11月10日（金曜日） 13:30～15:30
- 2 会 場 金沢広坂合同庁舎 1階 第3会議室
- 3 開催方法 会場参加及びオンライン（Teams）によるハイブリッド開催
- 4 内 容 (1) 講演、講師と生産者との対話
(2) 野菜くずドレッシング作り実演
(3) 質疑応答・意見交換
(4) 北陸農政局からの情報提供
- 5 講 師 コミュニティカフェ・カフェゴッコ
代表 広野 美代子（ひろの みよこ）氏
- 6 参加者数 会場参加者 17名
オンライン参加 33件

7 概 要

(1) 講演

第7回食育活動表彰（教育等関係者の部）において農林水産大臣賞を受賞されたコミュニティカフェ・カフェゴッコの代表 広野 美代子氏（富山県富山市）を講師にお招きし、「野菜本来の美味しさを知るための料理実習と農業の大切さを学ぶ」と題して講演をしていただきました。

広野氏からは、安心・安全にこだわった食材を使用することになったきっかけや富山県産の野菜のおいしさを消費者に伝えるために行っていること、自分が食べる一口は、自分自身を大切にすることにつながっている等の話がありました。



講演を行う広野氏

(2) 講師と生産者との対談

消費者と生産者の声を伝えあうことを目的に、講師の広野氏と農薬不使用の野菜を生産しているログログファームの坂井氏（富山県南砺市）の対談をWebで行いました。

広野氏から、坂井氏との交流を図ったことで、野菜本来の美味しさを知ることができたことや農家の思いを聞き、農家に対して消費者の声を伝えている現在の活動の原点になったとの話がありました。

坂井氏からは、農薬や化学肥料不使用の野菜をつくるきっかけ、野菜を育てる苦労や、やりがい等の話がありました。



広野氏と坂井氏の対談

(3) 野菜くずドレッシング作り実演

広野氏が、野菜くずを使用することで野菜を余すことなく利用できる「野菜くずドレッシング」作りの実演を行いました。

ドレッシングはそれぞれ材料となる野菜を変えて3種類作り、試食をした参加者からは、「味がよい」、「彩りがきれい」との声がありました。



色とりどりの野菜くずドレッシング

(4) 質疑応答・意見交換

【質問】 ごま油には香りが強いものと弱いものがありますが、どちらがドレッシング作りに向いていますか。

【広野氏】 食べる方の好みによりますが、私が普段使用している太白のごま油は焙煎していないので、ごま油特有の香りは少ないものの、ごま油本来のおいしさがあります。

【質問】 今回のドレッシング作りには、てんさい糖を使用していますが、黒砂糖で作ることはできますか。

【広野氏】 てんさい糖は甘みがやさしく野菜に合うので今回使用しました。黒砂糖は使用したことがないので、みなさんが試してみてください。

【質問】 きゅうりやなす等の夏野菜でドレッシング作りはできますか。

【広野氏】 ドレッシング作りで使用する野菜は生で食べられることが基本ですが、きゅうりやなすはアクがあり、攪拌(かくはん)することでよりアクが強くなるので向いていません。また、イモ類もドレッシング作りに向いていません。

【質問】 ドレッシング作りで使用する野菜の最高の組み合わせはありますか。

【広野氏】 最高の組み合わせはわかりませんが、イタリアンレストランのドレッシングには玉ねぎと人参、リンゴがよく使用されます。

【質問】 塩にこだわりはありますか。また、香辛料は入れないのですか。

【広野氏】 調味料はそれぞれ種類がたくさんあるので、自分が好きなものを選びたいと思います。

香辛料は大人だけの料理実習の場合には入れる時もありますが、ドレッシングの中には入れずにドレッシングを野菜にかけた後で上から振りかける時もあります。

【意見】 2年連続で北陸から食育活動表彰農林水産大臣賞受賞者が出るのは、北陸の底力だと感じます。

北陸には美味しいものを作る生産者が多くいて恵まれており、広野さんも立派な生産者につながっているんだなと感じました。

日頃は、生産者とのつながりがないので、今回の対談はよかったです。

加賀野菜でもドレッシング作りをしてみようと思いました。

【意見】 食生活改善推進員をしており、野菜を1日350g食べることを推進していますが実際には難しく、野菜を使用したドレッシングを作り、野菜にかけて食べることはとても良いと思ったので、内部で共有したいと思いました。

【質問】 有機野菜や農薬不使用野菜はどこで仕入れますか。

【広野氏】 つながっている生産者から直接仕入れる場合やそういった野菜を販売している地場の直売所で購入します。

- 【質 問】有機野菜や農薬不使用野菜を使用するメリットはなんですか。
- 【広野氏】野菜の芯や皮には甘みやおいしさがありますが、農薬もたまりやすいところだと感じます。
有機野菜や農薬不使用野菜を使用することで野菜をおいしく、余すことなく使用しています。
また、有機野菜や農薬不使用野菜は日持ちもいいと感じます。
- 【質 問】幼少期の料理体験は重要だと思いますか。
- 【広野氏】子供の時に「おいしい」と感じた体験は一生残り、とても重要だと思っているので、子どもたちに料理体験指導をしています。
- 【質 問】ドレッシング作りの材料にワインや大吟醸を使用したことはありますか。
- 【広野氏】使用したことはありませんが、面白いと思いますので、みなさんで試してみてください。
- 【質 問】ミキサーを使用せずにドレッシングを作ることはできますか。
- 【広野氏】フードプロセッサーもブレンダーも無い場合は、材料をすりおろし、ビンに入れてよく振ってください。
- 【質 問】高校生や大学生の料理実習ではどのような反応がありますか。
- 【広野氏】ネットでいろいろな料理を調べて作っている大学生から、実際に料理実習した方がネットより分かりやすいと言われました。
コロナ以降の料理実習では、みんなで行うことで分かち合う気持ちも生まれ、大変良かったとの話もありました。
- 【意 見】ドレッシングの色合いがとてもきれいでした。
- 【質 問】次の目標はありますか。
- 【広野氏】現在行っている活動はまだまだであると感じているので、草の根的な活動になります。すそ野を広げつつ、活動を継続していきたいと思っています。

(5) 北陸農政局からの情報提供

北陸農政局から、「食料・農業・農村基本法の見直し」、「食品アクセス確保対策推進事業、食品アクセス支援団体活動支援事業」、「第3回北陸農政局食育活動表彰」、「移動消費者の部屋の開設（子育て支援メッセいしかわ2023、ふくい食と農の博覧会）」、「園芸作物の生産者×実需者マッチング交流会」、「コメコのススメ」について、情報提供を行いました。