



ごぼう茶で琥珀糖をつくるSNS投稿をしました！

株式会社あじかん（0125）は、

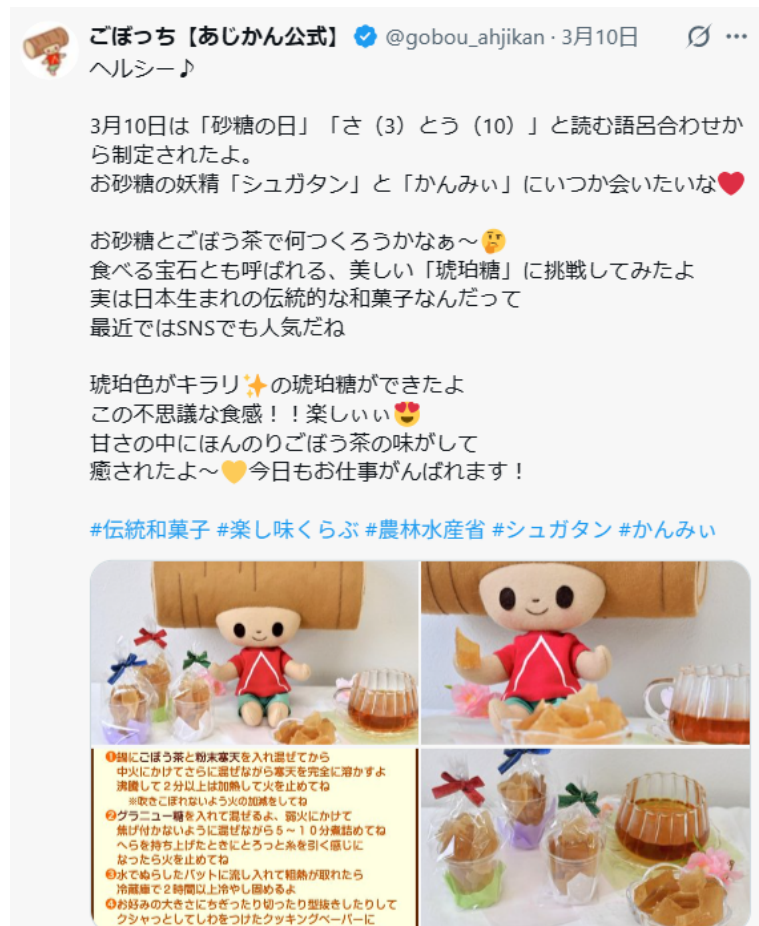
和食を（ **作る** ）ための活動を実施しました！

活動内容

株式会社あじかんは、ごぼうの魅力や健康価値を広めるための自社公式Xアカウントごぼっち【あじかん公式】@gobou_ahjikanにて国産のごぼう茶を使って伝統和菓子の琥珀糖をつくって投稿を行いました。

https://x.com/gobou_ahjikan/status/2031189823864930483

ごぼうをテーマに琥珀糖という和菓子文化を紹介しつつ、農水省のキャラクターであるシュガタンやかんみいへの呼びかけも行って今後の活動を拡げる布石としています。



Xアカウントの投稿画面



春野菜の和風ポトフ作りを実施しました！

機能強化型 飛鳥山認定栄養ケア・ステーション（0046）は、

和食を（ **知る** **食べる** **作る** ）ための活動を実施しました！

活動内容

3月の「通いの場」は、春野菜を使った和風ポトフ作りを行いました。だし汁は昆布とかつを節です。ボランティアさんがポトフを作り、ゲストの方々と楽しみながら食を囲み、希望者の方は和菓子と一緒に抹茶も楽しみました。

街なかふくし・だんだん「通いの場」は、「地域のみんな」が開いた「地域のみんな」のためのくつろぎの場です。毎月第4木曜日にスープの日の会食を行っています。

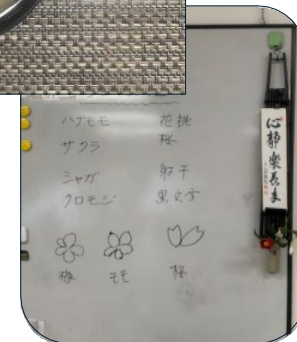
機能強化型 飛鳥山認定栄養ケア・ステーションが食に関する監修をしています。

お問い合わせ先：（機能強化型 飛鳥山認定栄養ケア・ステーション）
/asukayama.c.n.c.s@gmail.com

喫食の様子



春野菜和風ポトフ





和食「食の暦 お花見」の教室を実施しました。

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」(0018)は、

和食を【知る 作る 食べる】ための活動を実施しました！

活動内容

お花見シーズンに向けお花見の由来やお花見弁当についての教室を開催しました。

まず由来について元々、農作物の豊作祈願の神事で「田の神様が桜の木に宿る」と信じられ、桜の下でお酒や供物を捧げていたと言われていることや、平安時代から江戸時代までのお花見の変遷やエピソードを紹介。

その後、お花見カラーや春の香りがポイントのお花見弁当作りへ。メニューは①桜色ごはん(黒米で色付けし花びら型の梅酢に漬けたカブを散らす)②海老とスナップえんどうの塩麴炒め③えんどうの薩摩揚げ④玉子焼き⑤新じゃが木の芽煮⑥よもぎ麩田楽で、数品を実習後、各自でお弁当箱に盛付けて食しました。食後のスイーツはいちご蒸しぱん、蒸した後にかけるいちごソースで香りが一層際立ちました。また、春色のおにぎりを紹介すると「桜の下で春らしいおにぎりを頬張るだけでもお花見を満喫できる」と実感していただけ、自然に向き合う時間も豊かにしてくれる和食の価値が伝わったと感じました。

知る お花見の由来とお花見弁当作りのポイントを紹介。

食べる ①桜色ごはん②えびとスナップえんどうの塩麴炒め
③うすいえんどうの薩摩揚げ④玉子焼き
⑤新じゃが木の芽煮⑥よもぎ麩田楽 ☆いちご蒸しぱん

作る 上記②③⑥のメニューを実習。準備済みメニューとあわせて各自でお弁当箱に盛付けました。



盛り付けられた弁当箱



春色おにぎり。桜色ごはんと同じ食材(うすいえんどう、梅酢漬けカブ)で作る。



いちご蒸しぱん：米粉にいちご、甘酒、豆乳等を合わせて蒸し、蒸した後にもいちごソースをかけました。餡といちごも添えて。

お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」
(<https://www.instagram.com/vegsubusalon>)