

あえて苦手野菜に挑戦！ ～ピーマンを育てて、おいしく食べてみよう～

- 事業実施主体であるベル農会は、「松阪農業公園ベルファーム」内の農家市場（直売所）に出荷する生産者で構成された組織です（会員数252名）。平成24年度から地域の子供達を対象に、毎年テーマを変えながら教育ファーム事業を実施しています。
- 令和2年度は、県内の親子（14家族43名）を対象に、あえて一般的に子供が苦手とするピーマンを題材としました。苗植え、収穫体験によりピーマンを身近に感じてもらい、調理体験により、おいしく食べられることを実感することで嫌いな食べ物をなくすきっかけとしてもらいました。
- 専門家指導の下、栽培体験（学習会、苗植え、観察会、収穫）や調理体験を実施しました。



【取組の内容】

○ピーマン（こどもピーマン）の栽培体験

こどもピーマンの開発者であるタキイ種苗(株)から講師を迎え、6月に事前学習会と苗植体験を実施して、ピーマンの由来や栄養価、そして栽培する「こどもピーマン」のことを学習しました。

7月には、観察会を実施。成長過程の観察や除草作業、追肥を行いました。

8月と9月には、収穫体験を実施。



事前学習会



収穫の様子



苗植え(マルチの設置)

○調理体験

収穫体験にあわせ、野菜ソムリエの方を講師に調理体験を8月と9月に実施しました。

8月は、ピーマン本来のおいしさを実感してもらうため、ウインナー詰め、生春巻き、握り寿司と、いわばピーマン御膳を作り、試食してもらいました。

9月は、「ピーマンで作る和食」とし、ピーマンと豚肉の卵とじ丼、三食なます、豆乳すり流しを作りました。

ピーマン以外の食材についても、なるべく地元産を用いて、地産地消も実践し学んでもらいました。



調理体験



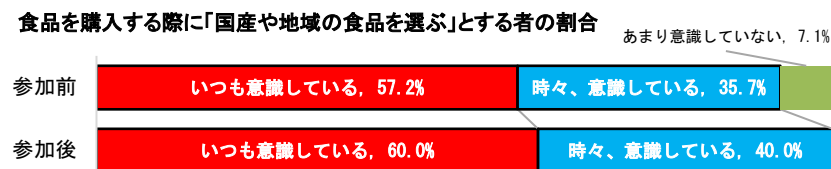
作った料理 →
上: 生春巻き
下: ウインナー詰め



【取組の成果】

一連の体験活動の実施により、農林漁業体験の機会提供や栄養バランスに配慮した食生活実践に加え、苦手野菜の克服や自給率への意識向上、親子で調理体験に取組む事で共食の意識向上にも寄与することができました。

教育ファームへの参加による行動の変化(アンケート)



参加者から寄せられた感想

- ・ ピーマンが苦手だった子供が、育てる体験を経て抵抗なく食べてくれるようになった（ピーマンの形が残っている料理も食べるようになった）。
- ・ 畑仕事をする機会がないので、よい経験だった。今後も継続してほしい。
- ・ 親としても改めてピーマンのことを学ぶ機会となり、より積極的に子供に食べさせたいと思った。



こどもピーマン「ピー太郎」→
(突然変異を起こした辛くないハバネロを改良)