

【わが家の味噌作り体験】産地でたくさんの体験をしました。



わが家の味噌作り体験、いよいよ最終回です。

10月13日には、稲刈り交流をJAみどりの田尻地区で開催し120人が参加しました。「めぐみ野」仲間の志津川かき生産者も参加し、5月に自分たちで植えた稻を刈り取りました。お屋には、「めぐみ野」豚や地元野菜がたっぷり入ったとん汁を食べながら屋食交流した後は、サツマイモとカブの収穫も体験し、実りの秋を満喫しました。

11月3日には、大豆の収穫作業と白菜・キャベツ・大根の収穫と来年収穫する玉ねぎの植え付けをしました。今年の大豆は、畑の草取り作業も順調にできたこともあり、交流体験で一番の収穫となりました。

12月14日は、産地での体験最終日になりました。11月に収穫した大豆の選別作業と餅つきと鏡餅づくり、正月飾り用の縄あみを体験しました。



正月飾り用の縄あみをしました。

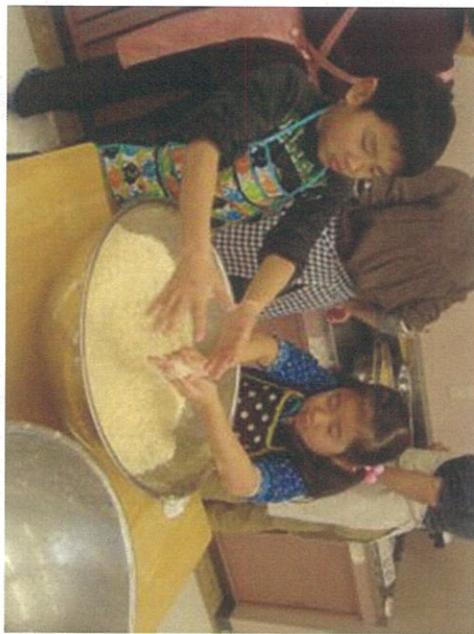
大豆の選別、黒くなっているものや虫食いを取り除きました。

【わが家の味噌作り体験】味噌作りを行いました。



わが家の味噌作り体験、いよいよ最終回です。

1月24日（土）、31日（土）、2月14日（土）、みやぎ生協文化会館ウイズの調理室で、わが家の味噌作り体験の最終回となる味噌の仕込を行いました。参加家族が3グループに分かれて作業に取り組みました。



米麹と塩をほぐしながら混ぜます。

大豆が冷めたら、麹と塩と混ぜ合せます。

5. たべるたいせつ料理教室と食育推進事業

(1) 「ご飯」と「汁」と「香の物」にいくつかの「菜」が添えられるという組み合わせで構成される「和食」は栄養バランスの良さで知られています。また、2014年度「めぐみ野」米25周年にあたります。生産者の苦労と愛情がこもった「めぐみ野」米多くのメンバーに利用していただくために、今年も「めぐみ野」米（ご飯）を主食にした和食（日本型食生活）の学習と調理実習の企画として「たべる・たいせつ料理教室」を開催しました。

(2) 活動実績
たべる・たいせつ料理教「和食～主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスの良いメニュー～」と若鶏むね肉の調理が好評でした。

(3) 県内5会場で開催・参加募集人数は下記の通りです。合計71人

会場	日程	時間	参加人数
ウイズ調理室	10月14日（火）	10：00～13：00	18名
気仙沼ぽけっと	10月17日（金）	10：00～13：00	11名
名取西店調理室	10月29日（水）	10：30～13：30	15名
白石店調理室	11月 4日（火）	10：30～13：30	14名
蛇田店じんぶ	11月 5日（水）	10：30～13：30	13名

(4) 参加者の感想

- 減塩でもとてもおいしくカロリーも500kcalなのにお腹いっぱいになり大満足でした。鶏肉の切り方や下準備も勉強になりました。サバを使った料理も簡単にできて体に良く脳も活性化してくれるとのことでしたので活用したいと思います。
- 家の料理だと調味料を量ることはほとんどないですが、今回で、たまにはかつて基本の塩味を知ることもだいじだなあと思いました。
- 食についての奥深いお話とてもよかったです。平均寿命、健康寿命など色々勉強になりました。ありがとうございました。
- おいしく食べてタメになる、すてきな講座でした。“妻”だけでなく“夫”にも聞いてほしので、男性向けの講座も開いてほしいです。

「たべる・たいせつ料理教室」提案メニュー

「たべる・たいせつ料理教室」提案メニュー

お味は日本の味文化。お米を主食に、たべる・たいせつ料理教室
「たべる・たいせつ料理教室」提案メニュー

- やわらかみで味わうお米のカリ野菜炒め
- 三瓶(味噌炒め)
- オレンジのカレー——みんなで
- ニンニク炒めのたぬき丼
- おぼの水煮と水炊のお汁
- ブラウニーナゲット



メニュー考案・作成／吉田英里士・田所実理子・吉田麻衣子さん

● 吉田英里士・田所実理子・吉田麻衣子さん
● 吉田弘介・内井一也・山本ヒロ子・山本ひづる
● 吉田実理子・吉田実理子・吉田実理子
● 吉田実理子・吉田実理子・吉田実理子
● 吉田実理子・吉田実理子・吉田実理子
● 吉田実理子・吉田実理子・吉田実理子



「たべる・たいせつ料理教室」



- 日程 2014年10月14日 09:10:00~13:00
- 施設 ウィズ新宿
- スケジュール
 - 10:00 開始・1日の始発
 - 10:10 メニューの介紹
 - 11:45 就座・質問回答など
 - 12:15 みやげ準備「誕生日会」のお話
- 姓名坂店舗のたむりべ 佐藤千子さん

2013年12月、「和食日本人の味文化」がユネスコの世界文化遺産に登録されました。「和食」と「外」と「他のもの」で区別されるといつ総括合せで表される「和食」は米飯バランスの良さで知られています。
また、2014年度「たべる・たいせつ料理教室」においては、主食のお米と副食にちつぱり「たべる・たいせつ」米を多く利用していく予定です。今後も「たべる・たいせつ」を主食にした和食(日本式食事)の学習と調査会員の企画としてたべる・たいせつ料理教室を開催します。



たべる・たいせつ料理教室

やわらか風味の豚肉定食

材料	5人分	手順
豚むね肉 (皮なし)	500g	フライパンで両面に穴を開ける
砂糖	大さじ1/2	肉の1kg
塩	小さじ1	骨り袋に入れ
水	50ml	豚肉の1kg
片栗粉	小さじ1	て豚肉にもみ
パプリカ	50ml	込む
たまねぎ	大さじ2	そぎ切りにした豚肉にまぶす
ブロッコリー	1/2コ	一口大
にんじん	100g	一口大
セラダ油	60g	細てる
ねがらスープの素	50g	指子切り
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1(野菜)+小さじ2(豚肉)
酒	小さじ1/2	小さじ1
砂糖	大さじ1	大きさ
高野豆腐	大さじ1-1/3	合わせておく
片栗粉	大さじ1-1/3	大さじ1-1/3
水	50ml	小さじ1
こま油	50ml	小さじ1最後に回しかける

椎茸米

材料	5人分	手順
米 醤油	2合とく 20g	挽きの水を足して炊く

作り方

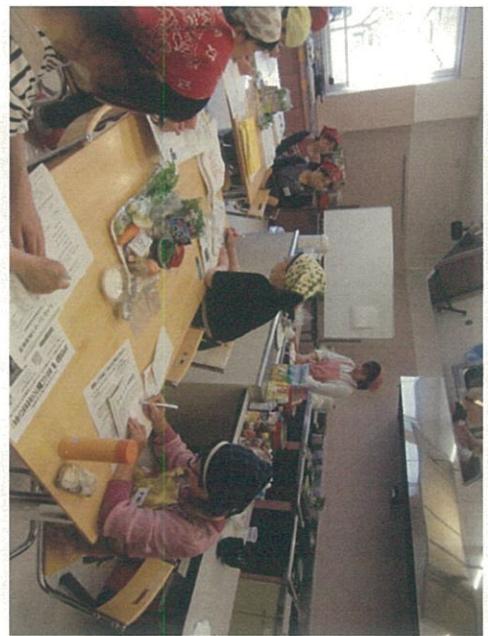
①米をといで醤油を加え、少し水を加えて炊く。

(1人分完熟:エネルギー1900kcal、栄養用当量12g)

れんこんのたれーきんひら

材料	5人分	手順
れんこん にんじん セロリ にんにく セラダ油 カレー粉 砂糖 水 粉チーズ	200g 80g 80g 1片 1片 小さじ1 小さじ1/3 小さじ1 100ml 少々	皮をむいて薄いいちょう切り せん切り せん切り 細く切る 細く切る 加えて炒めて温める 加えて炒めて温める 加えて弱火にし、ふたをして やわらかくなるまで煮る 好みで

当日開催の様子



料理の作り方の説明（ウィズ）



食生活提案（ウィズ）



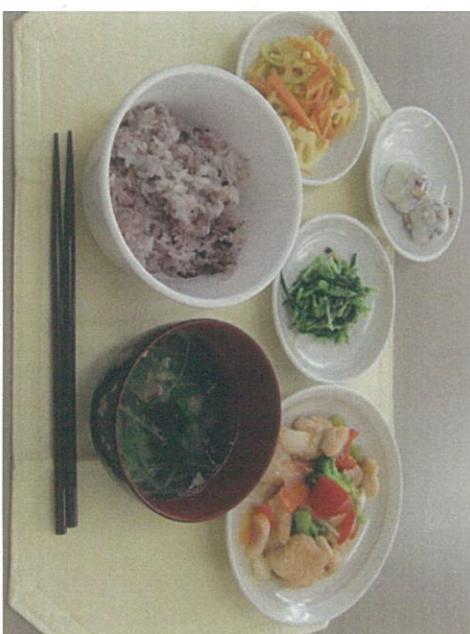
鶏肉をやわらかく仕上げる切りかた（名取西）



鶏むね肉を炒めて（蛇田店）



もうすぐ出来上りです（白石店）



出来上がったお料理（気仙沼）

※みやぎ生協ホームページ

<http://www.miyanagi.coop/member/shokuiku/shokunews/detail/46/>

<http://miyagi.coop-photo.com/album/album.php?no=1131>