

農業体験から食卓まで

収穫したじゃがいもと玉ねぎを使って、肉じゃがを作りました。まずは、いりこ昆布を水につけておきます。しばらくして煮立てたら出汁の完成。多めに作ると肉じゃがとみそ汁の出汁とに兼用できます。それから野菜を洗います。じゃがいもなどまな板の上で安定しないものは、最初に端を少し切り落とします。そこを下面にすると、切りやすくなります。玉ねぎは繊維にそって斜めに切ります。慣れないうちは、大きさがそろわないのは当たり前！まずはチャレンジしてみましょう。

そして材料が柔らかくなるまで出汁で煮ます。天然だしを使うと素材の味が引き立ちます。沸騰したら弱火にして、出てきたアクをとります。材料が柔らかくなってから調味料。大さじでどのくらいなんて、細かいことはナシです。でも調味料の順番は、「さ・し・す・せ・そ」といって、さ=砂糖など甘味を先に入れてから醤油を入れます。肉じゃがの場合は、砂糖を入れず、本みりんだけを使ってもすっきりした味に仕上がります。本みりんを使うと煮くずれしにくいのでおすすめです。少し味が薄いかな～というところで火を止めます。冷めていく間に味が浸みるので、翌日冷たいままで食べても美味しいいただけます。

農業体験から食卓まで！ようやく出来上がる頃には「疲れた～！」という声が聞こえてきそうですね。でも苦労を共にしてこそ、最高のおいしさを共感できるのです。



野菜専用のブラシで丁寧に洗います。ここでいりこや昆布など水につけておきます。

端を少しだけ切り落とします。

切り落とした部分を下にすると安定がよくなります。

はじめは難しいですが玉ねぎは斜めに切ってみましょう。

できあがりです。

アクが出たらすくいます。

天然だしで柔らかくなるまで煮ます。

肉じゃが、ごはん、みりん汁も同時進行です。

平山さんが春号で寄せられた読者の質問に答えました！ 中学生くらいまでの幅広い情報

小学校の高学年から中学生くらいになると、塾や部活動などで帰宅が遅くなったり、夜遅くまで勉強をするというお子様も多いのでは？夜遅い夕食や夜食、高カロリーなものをお腹いっぱい食べてしまうと、肥満になりやすい、朝の目覚めが悪くなる、朝食が食べられないなど悪循環を招いてしまいます。

低カロリーでおススメなレシピは、水出しの昆布だしで作るポトフです。

①水1Lにだし用の昆布を10g程入れて、冷蔵庫にストックしておきます。これが水出し昆布だしです。料理をするときの水の代わりに何にでも使えます。ぜひ常備してみてください。麦茶用のポットを使うと冷蔵庫にもおさましやすいのでおすすめです。

②①の昆布だしを鍋に入れ、料理酒又は白ワインを大さじ2、ローリエやパセリの茎など入れて火にかけます。そこに「ひろしまぞだち」の野菜をたっぷり。鶏の手羽先やもも肉、豚肉やウィンナー、ベーコンなどと一緒なら柔らかくなるまで煮るだけ。野菜は、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、トマト、ジャガイモなどがおすすめです。ざっくりと大きめに切ってコトコト煮込んだら、塩などで味をつける前にスープを飲んでみてください。複数の野菜や肉類を入れると、色々な素材のうま味が総合されています。

・平山さんへのご質問は読者プレゼント応募の際にご意見感想の欄にご記入ください。

簡単にできる保存食

低カロリー料理レシピ

地産地消レシピ



平山 友美 (ひらやまともみ)

(社)日本フードアナリスト協会評議員
(株)平山友美フードータルプランニング
代表取締役

フードアナリスト 平山友美の 実践型食育 のススメ

親子でやろう、収穫体験！！

食欲の秋、収穫の秋ですね。秋を彩る食材はたくさんありますが、その野菜や果物、魚はどこでどんな風に育てているのでしょうか？収穫体験にでかけてみませんか？

子供だけでなく、保護者の皆さまも一緒に体験してみてください。そして、収穫したものを親子で料理して味わってみてください。そこには料理の腕も経験も必要ありません。レシピというルールがなくても、おいしく食べられるコツがあることに気がつくはず。

まだ夏のある日、私たちはじゃがいもと玉ねぎの収穫にでかけました。普段見慣れている食材に限って、知らないことが多いものです。収穫し終えたら、これだけでいくらになる？・・・ちょっと考えてみてください。たくさん収穫したと思ったのに、スーパーに並んでいるのと同じ大きさのじゃがいもを選んできると、ほんのわずかしかなかった。スーパーにも行ってみましょう。1袋のじゃがいも、玉ねぎはいくらですか？

私たちの食卓に食材が届くまでには、たくさんの方が汗を流しています。野菜を育てるために苗や肥料を買ったり、出荷するために袋や箱を買ったりしなければなりません。出荷された野菜を運ぶのにも燃料を使います。運ぶ人も必要です。収穫という農事の一部の体験をするのではなく、食卓づくりまでを親子で共に考えながら体験することが大切です。



じゃがいもってこんなに重たいんだ！

これでどんな料理ができるのかな？
これだけでお店ではいくらになるのかな？

大量収穫できました！

たまねぎってしっかり根がはってるんだ！