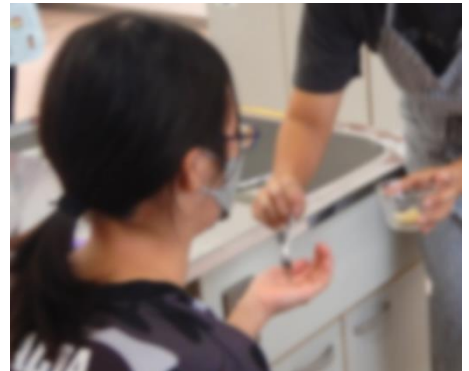


野菜教室

～ 地域の食材を使用した調理をしよう ～

昨年度は「苦手な野菜とも仲良くなってほしい」という思いから実施した野菜教室。今年度は、母島で収穫された食材を使用することで、生産者の方々への感謝の気持ちを育てるとともに、地産地消への関心を高めていきたいと考え、内容を決めました。

地域の食材として、『**レモン塩**』という調味料を全学年共通で使用しました。この調味料は、小笠原村商工会女性部の方々が、小笠原で大量に採れるレモンを使って簡単に作れるものはないかと、3年間試行錯誤して作り上げたものです。体によい発酵食品で、梅干しのような爽やかな味わいが特徴です。実際に、商工会女性部の方々が講師にお招きし、作り方を教えていただいたり、試食を通して発酵過程での味の変化を教えていただいたりしました。



調理では、小学校1～4年生は「**カプレーゼ**」、小学校5年生は「**冷製レモンパスタ**」、小学校6年生は「**レモン塩焼きそば**」、中学校1年生は「**鶏肉のレモン焼き**」、中学校2年生は「**豚塩レモンうどん**」、中学校3年生は「**レモン蒸しパン**」を作りました。それぞれ盛り付けや切り方を工夫し、完成させることができました。



野菜教室後の感想では、「レモン塩を他の料理にも使ってみたい!」「家でも作りたいから、レシピが知りたい!」「もっと食べたかった!」といった声が聞かれました。中には、レモンの酸味が苦手な子もいましたが、地域の食材について改めて考えるよい時間となりました。今後とも、野菜を好きになることや、地域の食材に触れることができるよう、様々な活動に取り組んでいきたいと思えます。