

平成28年度

五所川原地域食育プロジェクト委託事業

「飯詰を元気にする会」

実施報告書



# 目次

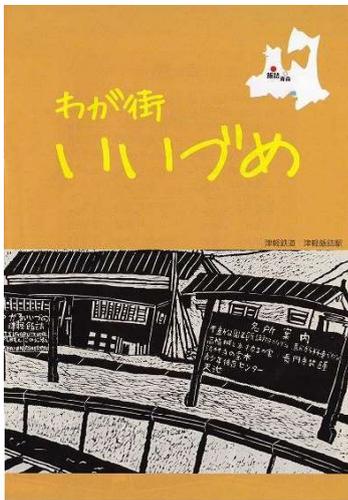
1. 実施者 飯詰を元気にする会	2
2. 委託事業の概要	3
(1) 想定される地域課題	
(2) 「食」に関する現状把握の調査	
(3) 調査結果	
3. 食育活動内容	4
(1) 実施活動	
(2) 募集ポスター	
(3) 実施活動の内容	
第1回 「親子料理教室」	5-6
第2回 「天皇の料理番に聞く」	7-8
第3回 「健康にいい食事作りとは」	9-10
第4回 「どうぞ召し上がれ」	11-13
4. 食育プロジェクトの期待する効果	14
5. 今後の展開	14

## 別紙添付資料

・資料1.	地域食育プロジェクト in 飯詰2016 年間計画 2枚	15-16
・資料2.	第1回「親子料理教室」のレシピ 3品	17-19
・資料3.	第3回「健康にいい食事作りとは」のレシピ 7品	20-21
・資料4.	第4回 「どうぞ召し上がれ」のレシピ 11品	22-24
・資料5.	掲載された記事紹介 新聞、テレビ	
	(1) 天皇の料理番 (東奥日報)・(陸奥新報)	25-26
	(2) 健康にいい食事作りとは (NHKニュース)	27
	(3) どうぞ召し上がれ (東奥日報)	28
・資料6.	第1回「親子料理教室」のホームページ	29-30
・資料7.	第2回「天皇の料理番」のホームページ	31-32
・資料8.	第3回「健康にいい食事作りとは」のホームページ	33-34
・資料9.	第4回「どうぞ召し上がれ」のホームページ	35-36
・資料10.	第1回～第4回のアンケート用紙	37-40
・資料11.	「まごわやさしい」リーフレット	41

# 1. 実施者 飯詰を元気にする会

- ・「五所川原」の北側5, 6キロにある小さな街「飯詰」  
津軽では最も古くから栄えた村の1つで平安時代には北方を守る高楯城の元となる城があったところであり、今も寺が4つ、神社が6つある城下町を思わせる場所が残っている。
- ・最寄りの駅は津軽鉄道 「津軽飯詰」(ストーブ列車が停まる駅)
- ・2012年 東京から飯詰に移り住んだ方(現在の代表)がこの町を元気にと声を上げて会が誕生
- ・会員約40名
- ・季節ごとに宝の山と言われる飯詰の山やため池など自然を満喫するイベントを実施
- ・7月に地元「長円寺」で行われる坐禅と精進料理の会が人気になる
- ・平成28年度は食育プロジェクトを実施



2013年に飯詰村史等を参考に小学高学年には理解できるような街の歴史などをまとめた冊子を作成。これを新青森駅、五所川原駅、津軽飯詰駅などに置いて知っていただくようにしている。



4月春のミズバショウ観察会



7月 坐禅と精進料理の会



10月 秋のキノコ観察会

団体名・代表者	飯詰を元気にする会 代表 岡田千秋
住所	青森県五所川原市飯詰福泉 166-1 飯詰コミュニティセンター内
事業担当	食育サポーター 伊藤志賀子
協力団体など	飯詰住民協議会・飯詰婦人部・下岩崎老人会・飯詰老人会 いずみ小学校・JA 婦人部飯詰支部・食命人ネットワーク
実施地域	五所川原市(五所川原、飯詰、下岩崎地域、)

## 2. 委託事業の概要

### 五所川原市飯詰の「食」に対する課題に応じた食育活動を実施する

#### (1) 想定される地域課題

- ・地元野菜を好んで食べる子供がすくない
- ・子供がすすんで料理をする機会が少ない
- ・畑体験をしたことがない
- ・健康にいい食事の心がけがない
- ・農業従事者の高齢化、互助、共助のあり方が不安
- ・限界集落になりつつあるのでは？

#### (2) 飯詰の「食」に関する現状を把握するための調査

調査方法： 聞き取り

時期： 5月上旬～中旬

対象者： 小学生を持つ母親 10人  
60代～70代の主婦 10人

実施場所： 各家庭訪問又は電話

#### (3) 調査結果

<質問>小学生を持つ母親へ

- 1.地元の野菜に興味を持ち、食べていますか？
- 2.子供と一緒に料理をすることはありますか？
- 3.食育全般で気になることはありますか？

<返答>

- ・地元産野菜を好んで食べない（買ったものを食べたがる）
- ・子供が進んで料理をする機会がなく、料理好きのこどもが少ない
- ・畑体験をしたこともなく、野菜づくりに興味がない
- ・料理に時間がかげられない
- ・子供に料理を教えたいが時間がとれない
- ・コンビニ惣菜をつい買ってしまう
- ・包丁は危なっかしくて持たせられない
- ・子供は料理作りが好きだから一緒にやりたがるが親の用事や宿題優先になる

<質問>50代～70代の主婦へ

1. 毎日の食事作りは健康を考えていますか？
2. 自分たちが作った野菜は食べていますか？
3. 「食」について気になることはありますか？

<返答>

- ・健康にいい食事の心がけがない、実践する知識がない
- ・一気にたくさんできる野菜の有効活用に困っている
- ・昔からの習慣で醤油をたっぷりかける癖がある
- ・昔の料理しか知らない
- ・野菜料理をあんまり知らない
- ・だしはだしの素しか使ったことがない
- ・料理作りはもう飽きた

◆上記課題に対し食育活動を実施する

# 3. 食育活動内容

## (1) 実施活動

	実施日	内 容	対 象
第1回	7/24	「親子料理教室」	いずみ小学校に通うお子さんと母親
第2回	10/30	「天皇の料理番に聞く」	一般募集
第3回	11/13	「健康にいい食事作りとは」	一般募集
第4回	1/22	「どうぞ召し上がれ」	料理する人：今までの参加者 食事の招待：飯詰地区住民

## (2) 募集のポスター

青森県農林水産部委託事業  
平成28年度地域食育プロジェクト

### 親子料理教室参加者募集

お料理作りが大好きになるような「親子料理教室」を開催します。  
お子さんと一緒に地元でとれた野菜などを使っておいしくて素敵なお料理を作って  
みませんか？ 指導は本物のシェフです。包丁の使い方も学びます。  
(シェフの作るホテルのレストラン風なお料理もごちそうになる予定です)

日時：7月24日(日) 9:30～  
会場：飯詰コミュニティセンター調理室  
会費：親子で500円(食事代・保険料含む)  
持ち物：エプロン・三角巾  
対象：小学生と保護者 16組  
申し込み：7月19日までに学校に提出下さい

**講師紹介**  
＜須田忠幸氏プロフィール＞  
八戸市内ホテルのレストランで、西洋料理長として本格西洋料理から地域の食材を用いた創作料理、自宅で楽しんでできる一品料理までの幅広い分野で活躍し、あおもり食名人ネットワーク代表でもある。地域の食材を知り尽くし、以前より「子供食育」という活動をしている。

主催 飯詰を元気にする会 代表 岡田千秋 080-1833-9830

＜地域食育プロジェクトin飯詰 年間計画＞

日 程	プログラム名	講 師
第1回 7/24(日)	親子料理教室	須田忠幸氏(八戸プラザホテル西洋料理課課長)
第2回 10/30(日)	天皇の料理番に聞く	谷部金次郎氏(元宮内省大膳頭)
第3回 11/13(日)	健康にいい食事作り	横田博司氏(浜田さくら観光ホテル 総料理長)
第4回 1/22(日)	どうぞ召し上がれ	伊藤志賀子氏(食育サポーター-あおもり食名人)

※第2回以降の申し込み方法は別途お知らせいたします

第1回 親子料理教室 申し込み書 (参加費は当日お支払下さい) 申し込み日 月 日

保護者氏名	
学校名・学年・お子さん氏名	
連絡先電話番号	

※申し込み多数の場合は抽選となります。ご了承ください。  
お友達親子と一緒に参加希望の場合はその旨をご記入下さい。

青森県農林水産部委託事業  
地域食育プロジェクトin飯詰 第2回

### 「天皇の料理番に聞く」

昭和天皇の健康を支え、長寿に導いた料理とは？  
大切な人のために作るということとは？

飯詰にいきます！！  
私の料理を試食してください

日 時：H28年10月30日(日)  
時 間：PM8時～5時頃  
場 所：コミュニティセンター-飯詰  
(椅子を用意します)  
参加費：200円  
定 員：150名  
申し込み  
メール：iidume2012@yahoo.co.jp  
(お名前・電話番号をお知らせ下さい)  
電 話：080-1833-9316 岡田  
締 切：10月20日

飯詰を元気にする会

青森県農林水産部委託事業  
地域食育プログラムin飯詰 第3回

### 健康にいい食事作りとは？

2016年 11月13日(日)

日本食の先生の手ほどきを受け  
お昼と一緒に作って食べましょう

コミュニティセンター-飯詰にて  
青森県五所川原市飯詰福泉166-1

時間 10:00～12:30  
参加費 200円  
参加人数 30名  
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具  
締切 11月6日  
申し込み メール： lidume2012@yahoo.co.jp  
TEL: 080-1833-9316 岡田

横田博司氏  
浜田さくら観光ホテル副支配人兼総料理長  
青森県日本調理技能士会常務理事  
青森県調理師会理事  
青森県六輪調理師会幹事兼など

※ 参加人数によっては全員で調理できない場合もありますのでご了承ください。  
主催 飯詰を元気にする会

青森県農林水産部委託事業  
地域食育プロジェクトin飯詰 第4回

第1回で料理に興味を持った子供たちが地元野菜で料理を作り、  
第2回、第3回のプログラムで料理を学んだ方々が作る  
健康を考えた母の味、祖母の味などの食の交流会です

### どうぞ召し上がれ

2017年 1月22日(日)

コミュニティセンター-飯詰にて

時間 9:30～13:00頃  
参加費 1人200円(保険・食事含む)  
食事作り参加資格 第1回～第3回食育プログラム参加者(9:30集合・エプロン持参)  
食事したくなる人 飯詰在住・住民協議会・婦人会  
老人会などに案内状をお出しします  
人数の関係で全ての会へは連絡できません  
ご予約ください。定員約30名  
(自慢の漬物などありましたらご持参ください)  
スライド・賞状は11:30～  
問い合わせ先 メール： iidume2012@yahoo.co.jp  
TEL: 080-1833-9316 岡田

伊藤 志賀子氏  
五所川原市の「しかない惣菜店」で調理を担当。  
調味料、地元食材にこだわったあおもり食名人・食育サポーターとして意欲的に食育活動中。  
飯詰を元気にする会 会員

※ 参加人数・天候によっては内容が若干変わる場合がございます。ご了承ください。  
主催 飯詰を元気にする会

### (3) 実施活動の内容

## <第1回> 「親子料理教室」

- 対象者 いずみ小学校の親子 14組参加
- 指導 食命人 須田 忠幸氏
- 実施場所 飯詰コミュニティーセンター調理室
- 日時 7月24日(日) 9:30~14:00
- 参加費 500円(親子で)

内容 親子で力を合わせて料理を作る



シェフ帽を頂きすっかりその気に！初めてのバルサミコ酢の味見

玉ねぎ目に染みる〜〜

### <作ったメニュー>

- ・若鶏のソテー 夏野菜のグリル添え トマトソース
- ・生ハムと彩り野菜のカルパッチョ風
- ・豚肉と野菜のスープ



若鶏のソテー 夏野菜のグリル添え 生ハムと彩り野菜のカルパッチョ風 豚肉と野菜のスープ



**僕たちが作ったなんて信じられない・・・  
すごくおいし〜〜い！！**



本日のランチ！シェフからのムースの  
差し入れもあって最高〜〜。

<子供達が学んだこと>

- ・初めての調味料の味見 バルサミコ酢
- ・食べられる花があること 味見
- ・包丁の使い方 野菜の切り方
- ・お皿に見栄えよく盛り付けをする
- ・料理を作れることの楽しさと達成感
- ・玉ねぎを切ると涙が出る
- ・包丁で指を切った時の血の止め方



<アンケートに寄せられた意見> 14名提出 (全員)

- ・料理をやらせたいが周囲の大人が待ってられず手を出してしまう
- ・片づけを子供たちにさせてほしい
- ・子供の手伝いたいという気持ちを「包丁が危ない」と思っついやらせないでいる
- ・子供の食に対する考え方を变化させたような気がする
- ・子供が料理好きなので晩ご飯は親子で作っている。今回の機会に包丁が使えてよかった
- ・作って食べる楽しさを知ったような気がする
- ・親はつい口出しするので少人数の子どもだけの教室があればいい
- ・終了時間を教えてほしかった



全員集合 美味しくできてご機嫌です

<所感>

- ・今後の子どもへの食育の方向が少し見えてきたような気がする。シェフの言葉、料理の味、場所は大変評判が良かった。

## <第2回> 「天皇の料理番に聞く」



- 対象者 一般 75名  
(五所川原市、つがる市、青森市、平川市などより)
- 指導 元宮内庁大膳課 谷部 金次郎氏
- 実施場所 飯詰コミュニティーセンター調理室・大広間
- 日時 10月30日(日) 15:00~16:30
- 参加費 200円

※講演前に試食用の「肉じゃが」を作る  
(スタッフと食命人の木村圭司郎氏手伝い)



講演時間に間に合わせますよ



スタッフと食命人木村シェフ



アクとりが大事です

## そして・・・講演



<講演内容>

- ・昭和天皇への食事作りをした26年間のエピソード
- ・大切な人のためにご飯を作るということについて
- ・最近の若いお母さんたちの食事作りで「電子レンジ」だけに頼ってはいけないのでは？
- ・食事は命をいただくこと食材を無駄にせず食べる人のことを思って料理することが大事
- ・昭和天皇は・・・ウナギがお好きだったようです

<谷部先生が作った肉じゃがの試食>



- ・甘くて優しい味と評判よかった。出汁の味がする
- ・作り方で大切なことは野菜のアクは丁寧にとる。
- ・水をひたひたに入れ、ずっと強火、早めに火を止め余熱で調理する



みくんなでいただきましたね  
この笑顔！おいしいと笑顔になりますね

<アンケートより> 48名提出

- ・医食同源、何より健康大事、一物全体食、野菜も葉、根、実捨てることなく作るなど再確認した
- ・「料理は愛情をもって丁寧に」と言われギクっとした。
- ・肉じゃがが愛情たっぷりて美味しかった（12件・自分には甘かった1件）
- ・食べ物を考えることで医者にかからないのはいいことだと思った
- ・穏やかで包容力のある先生でした。昭和天皇も幸せだったと思う
- ・日々の料理作りをもっと笑顔で取り組みたいと思った。
- ・非常に参考になりました。物作りにおける心構えは料理でもおなじであると感じた。
- ・これからも地産地消を進めていき、今回の話を子供や孫に教える。
- ・昭和天皇も自分たちと同じようなものを食べていると知り驚いた。

<所感>

大切な人への食事は心をこめていねいにすればいいとはわかっているけど日々の忙しさに追われてできないでいる現実が目の前にある方が多いと思いますが、そのことが健康や命に大きく関係しているのであればこれは実践しなくてはならないと思わせるお話でした。

※地元の新東奥日報で紹介されました 2016年11月5日（土）

## <第3回> 「健康にいい食事作りとは？」

- 対象者 一般 30人参加
- 指導 食命人 横田 博司氏
- 実施場所 飯詰コミュニティセンター調理室
- 日時 7月24日(日) 10:00~12:30
- 参加費 200円



### <内容>

【作ったメニュー】7品

1. ほうれん草のおひたし
2. 白菜浸し
3. 花豆甘煮
4. 柿なます胡麻酢和え
5. 大根と昆布の煮物 青森風
6. 五目御飯(釜飯)
7. 秋刀魚(さんま)のつみれ汁



「目からウロコとはこのことですね」という声が聞かれました。

<学んだこと>

- ・ 出汁の大切さと作り方
- ・ 白菜はゆでたらザルにあけ、水に浸さない
- ・ バランスのいい食事は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」が基本（リーフレット渡す）
- ・ しょうゆの種類によってシンプルなお浸しなどは味に違いが出る
- ・ 米のとぎかた、炊き方（といで30分ザルにとってその後炊く）
- ・ 大根のかつらむき～千切りの方法



<アンケートより>

- ・ だし汁のとり方、米のとぎ方など初歩的なことを改めて教えていただき、ためになった
- ・ だしの作り方勉強になった（数件）
- ・ 毎日の食生活がいかにいい加減か80代になって気づくなんて大いに反省した。
- ・ 「柿なます胡麻酢和え」をさっそく正月にやります。すごくおいしい。
- ・ しょうゆの味がこんなにもちがうのかと驚いた
- ・ もっと若い人も参加すればいいと思う。

<所感>

テレビでもネットでも料理のことはとりあげられ、簡単な作り方などあふれている世の中ですが、実際に作っている「手」をみることで、そして味わうことができるということに勝るものはありません。一流の味を飯詰で味わうことができました。

この日はNHKの取材があり、みなさんの顔がニュースでアップになりました。

※11月13日夕方のNHKニュースで紹介されました

## <第4回> 「どうぞ召し上がれ」

- 対象者 料理する人：第1回で参加した親子・第2回、3回に参加した方  
食べに来る人：地元団体の方々（婦人会・老人会・住民協議会など）
- 指 導 地元食命人・伊藤志賀子（食育サポーター）
- 実施場所 飯詰コミュニティセンター調理室・大広間
- 日 時 平成29年1月22日（日） 9：30～13：30  
13:30～ ほうれん草収穫体験
- 参加費 200円



### <内 容>

第1回で「料理をすること」に興味を持ち、包丁をつかえるようになった子ども達と第2回、第3回の当プロジェクトに参加した方々が、飯詰の老人会や婦人会、住民協議会の方々に自分たちの作った料理をご馳走する。

またおばあちゃん世代からはお礼に自分たちが漬けた漬物や、地元の野菜をたくさん使った炊き込みご飯、津軽に伝わる甘いお赤飯などをいただき、一緒に食べて食の交流をはかった。その後親子の参加者はほうれん草のハウスへ収穫体験に出かけた



3世代が一緒にキッチンに立ち、役割を決めてテキパキと料理作りをしました



### <作ったメニュー>

- ・今までのプログラムで作ったもの  
（鶏肉のソテー・大根の煮物・花豆）
- ・雪人参の白和え ・じゃが芋のソテー
- ・ほうれん草のお浸し&ソテー・ごぼうの味噌炒め
- ・湯豆腐 ・具だくさんの冬の味噌汁
- ※おばあちゃん世代からの差し入れ  
・赤飯・炊き込みご飯・漬物・干し柿
- ※講師より ・粕汁の素 ・南蛮味噌 ・人参ゼリー



たくさんの料理を作りましたが野菜を切ったのはほとんど子供達です。

<手作りの差し入れ>



大評判の雪人参ゼリー



つけもの



春の山菜を使った炊き込みご飯



津軽と言えば甘い お赤飯



バイキング形式で好きなものを自分で盛り付けです。 いろいろな味に舌鼓み！

<ほうれん草の収穫に行こう>



雪がいっぱいで、こんなに寒いのに、ほうれん草がある！！冬もビニールハウスでは野菜がとれるんだね。

### <学んだこと>

- ・メニューが多かったが、みんなで手分けし、協力しあって料理をした。
- ・野菜を切り方（子供たちがほとんどの野菜を切る）を覚えた。
- ・野菜のゆで方を知る。
- ・世代を超えて作業する楽しさを味わう。
- ・地元でとれた大豆で豆腐を作れたことを知り、本物の味を味わえた
- ・具だくさんの味噌汁があれば一汁一菜でいいことを知る
- ・米のとぎ方、炊き方
- ・冬でもハウスで野菜が採れることを知り、収穫体験し、なぜ冬でも収穫できるかを知る
- ・冬は虫がいない、雑草も生えないためとても作りやすい（寒さに強い品種を植えている）
- ・冬のほうれん草は寒さで甘みを貯える。
- ・少ない陽の光を充分浴びるような横に広がる葉っぱになっている。



根っこを切るようにします



こんなに収穫できました

### <アンケートより> 38名提出

- ・たくさんのレシピをもらえてよかった。これから生かせそう。
- ・実際にやってみたいレシピがたくさんあった。
- ・人参ゼリーが美味しかった。（数件）
- ・このような講習会何回もやってほしい
- ・食材の味がでていい。おいしさがわかる食育を考えるこの事業は素晴らしい
- ・食べている時に感想を聞くのもあったらいい
- ・塩分控えめなのにおいしい
- ・200円でこんなに食べられてよかった

### <所感>

本来であれば収穫を先にして、自分たちで収穫したもので料理をするという計画であったが、冬の一番厳しい時期であったため、朝早い収穫ができず、午後からになったことは残念だった。

200円の参加費でバイキング形式の食事ができたので、ほとんどの感想は「安くて美味しく食べられて最高だった。これからもやってほしい」ということだった。飯詰のたくさんの方々食べに来てくれ、冬の寒い一日楽しんでくれたように思う。ただこちらの食育の伝えたいことが、話しをするだけではなく、資料などにしてもう少し伝わる方法をとった方がよかったのではないかと思った。

そして参加した子供たちに片づけを手伝うこともさせればよかったと終わって気づいた。

## 4. 食育プロジェクトの期待する効果

### <子供達>

- ・包丁を持つ機会が増える
- ・自分も料理ができるという達成感
- ・家族が作った野菜で料理ができる
- ・家族に感謝される
- ・将来自分が自立した生活をする時役立つ

### <大人>

- ・地元野菜を料理に活用
- ・料理をすることで脳を活性化
- ・家族に感謝される
- ・嫌だと思っていた料理が楽しくなる
- ・健康にいい食事作りができる
- ・日々の生活を楽しむ余裕がでる
- ・健康で長生きする

## 5. 今後の展開

- ・親子料理教室は次年度も継続する予定
- ・五所川原市市民提案型事業“飯詰発 食と心と体元気健康づくり事業”を進めている。

### ☆この4回の食育活動の情報は

- ・「飯詰を元気にする会」ホームページで詳しく見られます  
<http://1st.geocities.jp/iidume2012/index.html>

以下のようなホームページです。今後もホームページで情報発信します

みなさん、今年も飯詰を元気にする会のイベントなどにご参加ください 更新2017.03.05

### わが街 飯詰 (いづめ)

2012.08.19 天池

●青森県五所川原市飯詰

わが街いづめの地図 (散策してみませんか?)  
わが街いづめの冊子 (飯詰の詳細はココに!!)

広報いづめ (過去のページもあるはんで)

年間行事

#### 【お知らせ】

- ・食育おまけ編「特別な日のコロッケ」講習会は3/4(土)終了しました。
- ・食育プロジェクト 第4回「どうぞ召し上がれ」は1/22(日)終了しました。
- ・県の平成28年度五所川原地域食育プロジェクト実施業務を採択されました。4回の食育イベントを実施いたします。詳細はコチラ  
上記事業はすべて終了しました。

#### 【新着情報】

- ★2017.0304 アンコールに答えて「特別な日のコロッケ」講習会(工事中)
- ★2017.0122 地域食育プロジェクト 第4回「どうぞめしあがれ」
- ★2017.0102 飯詰獅子舞 ストップ列車お出迎え
- ★2016.1.231 飯詰はだか参り NEW
- ★2016.1.221 広報いづめ平成28年11月25日347号まで載せました

2016年12月より前はこちらから

39%

# 青森県農林水産部委託事業

## 地域食育プロジェクト in 飯詰 <sup>いいづめ</sup> 2016

### － 年間計画 －

#### プログラム一覧

日 程	プログラム名	講 師
第1回 7/24 (日)	親子料理教室	須田忠幸氏 (八戸プラザホテル西洋料理課料理長)
第2回 10/30 (日)	天皇の料理番に聞く	谷部金次郎氏 (元宮内庁大膳課)
第3回 11/13 (日)	健康にいい食事作り	横田博司氏 (浅虫さくら観光ホテル 総料理長)
第4回 1/22 (日)	どうぞ召し上がれ	伊藤志賀子氏 (食育サポーター・あおもり食命人)

※会場：全て「飯詰コミュニティーセンター」

飯詰を元気にする会 会長 岡田 千秋 連絡先 080-1833-9316

#### 各プログラムの内容

### 7/24 (日)

9:30~12:30



第1回【親子料理教室】対象者：小学生とその保護者

<講師>

須田忠幸氏 (八戸プラザホテル 西洋料理課料理長)

<会費> 親子で500円

<プログラム内容>

地元でとれる季節の野菜をベースにした料理を紹介して頂き、包丁の使い方も学びながら実際に料理づくりを体験する。またシェフの作った料理もご馳走になる。(第4回にも参加して頂き、自分たちの作った料理を地域の方へご馳走できるようにする)

<須田忠幸氏プロフィール>

八戸市内ホテルレストランで、西洋料理長として本格西洋料理から地域の食材を用いた創作料理、ご自宅で簡単にできる一品料理までの幅広い分野で活躍し、あおもり食命人ネットワーク代表でもある。また地域の食材を知り尽くし以前より「子供食育」活動をしている。

10/30 (日)

第2回【天皇の料理番に聞く】対象者：飯詰近隣住民

15:00~17:00



<講師> 谷部金次郎氏 (元宮内庁大膳課)

<会費> 200円

<プログラム内容>

昭和天皇の食事を26年間作った経験を元に大切な人のために作る食事について精神的な部分の話、又ふだんの食事作りに活かせるお話をさせていただきます。その他、地域でとれる野菜を利用して料理を作ってください参加者で味わう。

<谷部金次郎氏プロフィール>

1946年、埼玉県本庄市生まれ。昭和64年より昭和天皇の料理番として日常の食事、様々な儀式、行事の調理を手がける。昭和天皇の崩御を機に89年退官する。その後、日本テレビ「3分クッキング」「世界一受けたい授業」はじめ、講演などで活躍。現在、大阪青山短期大学で特別講師を務める。

11/13 (日)

第3回【健康にいい食事作りとは】対象者：飯詰近隣住民

10:00~12:30



<講師> 横田博司氏 (浅虫さくら観光ホテル副支配人兼総料理長)

<会費> 200円

<プログラム内容>

「健康にいい食事」と一言と言っても実際のレシピはどのようにすればいいのか？減塩した味はどのくらいなのか？など実際に作って指導していただく。

<横田博司氏プロフィール>

1957年岩手県生まれ。野辺地町特産のカワラケツメイ茶を使った薬膳茶ぶ茶ぶを考案し平成23年県の名工を受賞する。食命人活動ではAOMORI ASAMUSHI ASAGOHANを発表し好評を博している。現在は全技連マイスター、青森県日本調理技能士会常務理事、青森県調理師会理事、青森県六鱗調理師会幹事長を務める。

1/22 (日)

第4回【どうぞ召し上がれ】対象者：第1回参加の親子・地元高齢者

9:00~12:30



<講師> 伊藤志賀子氏 (食育サポーター・あおもり食命人)

<会費> 200円

<プログラム内容>

第1回で、包丁をつかえるようになった子ども達が地元の食材を畑へ収穫(ビニールハウスのほうれん草)に行き、それを使った料理を作る。お年寄りからはお礼に自分たちが漬けた漬物を紹介し、一緒にバイキングのようにして食べて、食の交流をはかる。

<伊藤志賀子氏プロフィール>

五所川原市の「しかない惣菜店」で調理を担当。調味料、地元食材にこだわりあおもり食命人・食育サポーターとして食育活動をしている。

※プログラム内容は都合により予期せず変更になる場合があります。

## 若鶏のソテー 夏野菜のグリル添え トマトソース



(4人分)

若鶏モモ肉 4枚

ズッキーニ 1本

ナス 1本

ジャガイモ 1個

ニンニク 2片

オリーブオイル 適量

黒バルサミコ酢 適量

塩・コショウ 適量

タイム 適量

\*トマトソース

トマト 1個

玉ネギ 1/2個

ニンニク 1片

オリーブオイル 適量

白バルサミコ酢 適量

塩・コショウ 適量

- ① 鶏モモ肉に塩・コショウをして休ませておく。
- ② ズッキーニ・ナス・ジャガイモは3mm厚にスライスし、オリーブオイルでグリルする。
- ③ つぶしたニンニクと少なめのオリーブオイルで鶏を皮目からじっくりとソテーする。  
返して身もじっくり焼き 火を通す。

\*トマトソース

トマトを焼き剥きして粗みじんに切る。

玉ネギ・ニンニクもみじん切りにする。

鍋にオリーブオイル・トマト・玉ネギ・ニンニクを入れ炒め煮にする。

鶏の焼き汁を加えて 白バルサミコ酢・塩・コショウで味を調え、

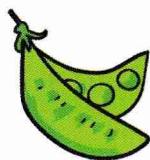
タイムで香り付けする。

- ④ グリルした夏野菜とソテーした鶏肉を皿に盛り付け  
黒バルサミコ酢を振りかけ、トマトソースを添えていただく。

## 生ハムと彩り野菜のカルパッチョ風

(4人分)

生ハム 2枚  
トマト 1個  
キュウリ 1/2本  
ラディッシュ 1個  
スナップエンドウ 4個  
オリーブ 8個  
バジル 適量  
ケッパー 適量  
オリーブオイル 適量  
粉チーズ 適量



\*ドレッシング

酢 適量  
レモン汁 適量  
オリーブオイル 適量  
塩・コショウ 適量

- ① 焼き剥きしたトマト・キュウリ・ラディッシュをスライスする。  
色よく茹でたスナップエンドウはカットする。
- ② 皿に野菜を彩りよく散らし、カットした生ハムを盛り付け、  
オリーブ・バジル・ケッパーとオリーブオイル・粉チーズをかける。
- ③ 酢・レモン汁・オリーブオイル・塩・コショウを攪拌して  
ドレッシングを作り、いただく直前にかける。

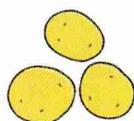
## 豚肉と野菜のスープ



(4人分)

ボイルした豚肉 120g  
ジャガイモ 1個  
玉ネギ 1/2個  
ニンジン 1/2本  
ズッキーニ 1/2本  
トマト 1個  
ニンニク 1片  
ベーコン 2枚  
オリーブオイル 適量  
ブイヨン 1200cc  
塩・コショウ 適量

- ① あらかじめボイルしておいた豚肉を角切りにする。
- ② ジャガイモ・玉ネギ・ニンジン・ズッキーニも角切りにする。  
トマトは皮を焼き剥きしてから角切りにする。
- ③ ベーコンは5cm角に、ニンニクはみじん切りにしておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、すべての具材を炒める。
- ⑤ ブイヨンを加えて沸騰させ、塩・コショウで味を調える。



## 第3回 健康にいい食事作りとは の メニュー7品

### 1. ほうれん草の胡麻浸し

材料

ほうれん草 1束  
いり胡麻 適量  
かつお出汁 7、うす口醤油 1、本みりん

※ 作り方

- (1) 浸し汁を作り、冷やす。ふたつに分ける(A,B)
  - (2) ほうれん草を水洗いし、茹でて氷水にとり水にさらす。
  - (3) 水気をしぼり、適当な長さに切り、浸し汁につける(A)
  - (4) いり胡麻をすり鉢で半ずりにし(3)のほうれん草を軽くしぼり二度漬けにする(B)
- ③いり胡麻を鍋等で軽くあぶると香りが良くなる。

### 2. 白菜浸し

材料

白菜 適量  
糸花 適量  
こい口醤油 2種(味くらべ)

※作り方

- (1) 白菜を茹でて、盆ザルにとり、冷ます。  
(1) を切り揃える。



### 3. 柿なます胡麻酢和え

材料

平柿 1ヶ  
大根 1/6本  
人参 1/4本  
黄菊 適量  
豆腐 1/2丁  
あたり胡麻 1/4缶  
昆布出汁、酢、砂糖、塩、うす口醤油、本みりん

※作り方

- (1) 甘酢を作る。昆布出汁 3、酢 1、砂糖 0.7、塩少々
- (2) 大根、人参を平柿の長さに合わせて切り(短冊)、立て塩に漬け、しんなりしたら黄菊と(1)の甘酢に漬け込む。
- (3) 平柿の皮をむき、厚めの短冊に切る。
- (4) 豆腐を絞る、すり鉢であたり胡麻を合わせ、砂糖、塩、醤油、酢で味を整える。
- (5) (2)の水気をきり、平柿と(4)を合わせる。

### 4. 大根と昆布の煮物 青森風

材料

大根 1/4本  
結び昆布 12ヶ  
ミニ帆立 適量  
かつお出汁、煮干し、アゴ出汁、うす口醤油、本みりん、塩、日本酒

※作り方

- (1) 大根の皮をむき、厚めに切り、面取りをし、米のとぎ汁で下茹でする
- (2) 鍋に大根、結び昆布、ミニ帆立を入れ、(水 24、うす口醤油 1、本みりん 0.8、日本酒、塩)、かつお、煮干し、アゴを差し入れ、ゆっくりと煮込む。

## 5. 五目ご飯(釜飯)

### 材料

米(1人 90cc)  
とり肉                      乾燥しいたけ  
竹の子                      人参  
本しめじ  
かつお出汁、うす口醤油、本みりん、  
日本酒

### ※ 作り方

- (1) 米を研ぐ。水分をたっぷり含ませる。
- (2) 出汁を合わせる。  
かつお出汁 1.8、うす口醤油 1、本みりん 1、とり皮、酒少量
- (3) とり肉の皮をむき、適当に切り、霜ふりする。
- (4) 人参は拍子切り、乾燥しいたけと刻み竹の子は下味をつけておく。
- (5) 本しめじは石ずきを取り除き適当にほぐす。

洗い米(90cc)と材料を釜に入れ合わせ、出汁(90cc)を入れる。20gの火炎で炊く。

## 6. 秋刀魚(さんま)のつみれ汁

### 材料

秋刀魚                      ジャがいも  
大根                      白ねぎ  
人参  
田舎味噌、日本酒、塩、本みりん、うす口醤油

### ※ 作り方

- (1) 秋刀魚のすり身を作る。  
水洗いし三枚におろす。フードプロセッサーですり身にし、秋刀魚の重さの1/10gの田舎味噌、刻み白ねぎを合わせる。
- (2) 大根、人参は乱切り。ジャがいもは適当に切る。
- (3) 鍋に水、野菜を入れ、八割程度に火を入れ、秋刀魚のすり身を丸取りしながら鍋に入れる。
- (4) 酒、うす口醤油、みりんで味を整え、ぶつ切りの白ねぎを入れる。

## 7. 花豆甘煮

### 材料

花豆                      適量  
砂糖                      花豆と同量  
こい口醤油              少量

### ※ 作り方

- (1) 花豆は米のとぎ汁に一晩漬ける。
- (2) 花豆の重さを計り、水から茹でる。一度煮汁を捨てる。
- (3) (2)をもう一度繰り返す、竹串が通る程度になったら砂糖を1/4ずつに分けて炊き上げる。

鍋止めをして、冷めてからこい口醤油を少量差し入れる。



### 1.<べったら漬け>

【材料】

- 大根 10kg
- もち米 5合
- 砂糖 2kg
- 塩 250g
- 酢 500ml
- こうじ 250g



【作り方】

- ① 大根の皮をむき、タルの中に並べる
- ② もち米を炊いたものに、熱いうちに砂糖、塩、酢、こうじを入れる
- ③ 大根を並べたタルの中に②をかけて、ふたをする。
- ④ 石は最初は 10kg くらい重石をし、水があがったら軽い石に換える

※二週間くらいで食べごろです

### 2.<炊き込みご飯>

【材料】

- 米 8合
- 昆布 5,6cm×3枚
- ごぼう 1本
- ニンジン 1本
- れんこん 1本
- キノコ (漬けて塩出したもの)
- お酒 50cc
- しょうゆ } お好みで加減
- ザラメ }
- 塩 }
- とうがらし (一味)



【作り方】

- ① 炊飯器にといだ米を入れ少し少な目の水加減をする。そこへ酒、塩(一つまみ)を入れ、昆布をのせスイッチを入れる
- ② ごぼう、ニンジン、れんこん、キノコはそれぞれ味付けする  
ごぼう： ザラメ、しょうゆ、とうがらし  
ニンジン： 塩ゆで  
れんこん： キンピラにしたものを小さく切る  
キノコ： 水なしで酒、しょうゆ、黒砂糖、ザラメ、とうがらしでからいりするようにじっくり時間をかけて 20分程煮る
- ③ 炊き上がったらかぶを取り出し、②を上に乗せて3分蒸らす。大きなボールか鍋に全部あけてかきまぜる。

### 3.<きゅうりのオク漬け>

【材料】

- きゅうり古漬け 1kg
- 味噌 適当
- ザラメ 100g~150g



【作り方】

<きゅうり古漬けの戻し方>

- ・きゅうり 1kg → 味噌を適当に入れる → 熱湯をかける蓋をして一晩おく → 朝ザルにあげ、熱湯(味噌なし蓋をする) → 夕方になれば塩抜きできている

<本漬け>

- 塩抜きしたきゅうりに砂糖(ザラメ)を 100g~150g 入れて漬けておく → 5時間くらいでいい味

### 4.<カブの酢漬け>

【材料】

- カブ 10kg
- 白砂糖 1.5kg
- ミツカン酢 2本
- 塩 280g
- 5倍酢 少々
- (赤カブでも白カブでもいい)

【作り方】

- ① 株のはっぱがついている方をきれいにカットし、切り口を「5倍酢」に透けてタルに入れる
- ② 塩、砂糖をまぶし、ミツカン酢をかける
- ③ ①と②を繰り返し全部のカブを入れる
- ④ 10kgの重石をのせて漬けこむ
- ⑤ 水が上がってきたら重石は軽くする

## 5.<赤飯> (小豆は前もって砂糖、塩で煮しておく)

### 材料

もち米	2升
砂糖	1kg
塩	大さじすり切り2杯
酒	1合
さつまいも	中くらい2本(角切りにして置く)

### 作り方

- ① ふかし鍋に濡らして絞った大きい布巾を敷いてもち米を包むようにして入れる。45分ふかす(菜箸を入れてもち米がつかなければ良い)
- ② 大きいボールへもち米をあける。砂糖、塩、酒を入れて混ぜる。次にさつまいも(角切りにしたもの)と小豆とつゆごとお玉で6杯入れて、むらなく混ぜる。
- ③ ふかし鍋に水を足しておく。また大きい布巾をふかし鍋に敷いて包み込むようにして②の混ぜたものを入れる。30分
- ④ ふかし鍋に水を足しておく。ボールへ上の半分をあけて、下の半分を違うボールへあける。(さつまいもが上の半分だけがふけて、下の半分がふけていないので上の部分を下へ、下の部分を上にして大きい布巾で包み込むようにしてふかす。30分)
- ⑤ さつまいもがふかし上がったら出来上がり。

## 6.<人参ゼリー> 100g×16個

### 材料

人参	500g
水	800g~700g
オレンジジュース	480g
砂糖	180g
アガー	30g
レモン果汁	30g 忘れずに

### 作り方

- ① 人参は薄く切り、水と一緒に蓋をしてやわらかくなるまで煮る
- ② ①の汁ごとミキサーにかけなめらかになるまで攪拌する
- ③ ②を鍋に移しジュース、砂糖、アガーを入れて90度以上に煮立つまでよく混ぜながら煮る  
※砂糖とアガーはよく混ぜ合わせておく

## 7.<粕汁で冬もホカホカ>

作り置きしておける

### 【作り方】

酒粕1kgと水1000ccを鍋に入れて煮立たせず混ぜる

☆これを保存容器に撮っておく

これを普通の味噌汁に入れて食べると簡単な粕汁ができてま+

## 8.<雪人参の白和え>

### 材料

雪人参  
豆腐  
砂糖  
塩

### 作り方

- ① 人参を拍子切りにする。
- ② 豆腐は4等分して強めの中火で4、5分茹でる。
- ③ 水は豆腐がかぶるくらい入れる。
- ④ 豆腐がふつふつと動き浮き上がったらざるにあげて水気を切る。
- ⑤ 人参がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ざるにあげて布巾に包み水気を切る。
- ⑦ すり鉢で豆腐をすりつぶす。
- ⑧ 砂糖と塩で味を調整し、人参を入れてよく混ぜ合わせる。

### 材料

大根  
白菜  
レンコン  
人参  
ごぼう  
椎茸  
ネギ  
油揚げ  
煮干し  
ごま油  
南部の玉味噌

### 作り方

- ① ごぼうはささがきにしてその他の野菜はお好みで切る。
- ② 鍋にごま油をしいてごぼうを炒める。
- ③ 水を入れて煮干しを入れて野菜を入れて煮込む。
- ④ 味噌を入れて好みの味に仕上げる

## 10.<南蛮味噌の作り方>

### 材料

青なんばん	25本~30本	}	A
ピーマン (タネごと使う)	10個		
まいたけ	大1パック		
しいたけ	大1パック		
しめじ	大1パック (2パック入り)		
えのき茸	1パック		
麴	500g		
醤油	1350cc		
酒	200cc		
ザラメ	350g		

### 作り方

- ① Aをミキサーにかけて醤油を入れながら、細かくする。麴は一粒ずつばらばらにほぐしておく。
- ② ザラメ以外の材料を鍋に入れてかき混ぜながら、40~50分中火で加熱する。
- ③ ザラメを加え、更に30分ほどよくかき混ぜながら加熱する。
- ④ 泡がなくなると仕上がりの合図です。

◇ なんばんを素手で扱うと辛み成分に負けるので気をつけてください。

## 11.<三年味噌を使ったごぼう炒め>

### 材料

ごぼう  
人参  
砂糖  
ごま油  
みりん  
三年味噌

### 作り方

- ① ごぼうを綺麗に洗う。斜め切りにする。人参も洗って半分に切り斜め切り。
- ② 鍋にごま油を入れごぼう、人参を炒める。ごぼうのあくの匂いがなくなるまで炒める。
- ③ 砂糖を入れて、三年味噌、みりんを味を整える。

◇ 三年経った味噌は、食べる薬と言われ、保存食です。  
発酵食品

# 第1回 親子料理教室

NO 1

飯詰を元気にする会ホームページ

NO 2



## 親子料理教室

青森県農林水産部委託事業 地域食育プロジェクトin飯詰

2016年7月24日(日)

場所：コミュニティセンター飯詰



シェフハットをプレゼントしてもらいご機嫌な一族！全員集合です

### 1. 須田シェフからのお話



自己紹介と料理のお話をさせていただきました



みんなとても真剣です。



シェフからのサプライズ！！



ちゃんとサイズ調整もできます

### 2. シェフの技を拝見



トマトはこのように・・・



この調味料は「パルサミ酢」といいます



男の子もしっかり話を聞いています



後にいるお母さん方も「そうだったの？」ということも



人参の切り方はこのように・・・



きゅうりの切り方はちょっと難しいよ



味見をするときはスプーンに熱れないように・・・



世の中にはたくさんの調味料もあるので、いろいろなお味を経験することは大事だね



パルサミ酢の味は？ うーん、酸っぱいけどおいしい



味見は手の平でするんだね。

### 3. 自分たちでやってみよう



ズッキーニに人参・玉ねぎ・ジャガイモなど・・・



あ～～玉ねぎって目に染みる～～



黄色いズッキーニもあるんだね



だんだん上手になってきました



これはお肉の付け合せのズッキーニです



こちらはパンを切っています（大きさをこれでいいかな）



トマトを切るのは難しいな～



こちらは鶏肉を焼く方法を聞いています



鶏肉焼く係りを立派にやり遂げました。



ひっくり返すのもうまいっ！！

NO 3

4. 盛り付けです



これが盛り付けの見本ですよ！



了解しました。まずは野菜からね。

5. 完成です



ほんとに子供たちが作ったの？と書かれそう



でもちゃんと子供たちがやりました。



正式のマナーも経験してもらいたいということで



フォーク、ナイフなどシェフが持ってきてくれました (デザートはシェフからのプレゼント)

6. いっただきまへず



当会会長さんと須田シェフも一緒にいただきました



自分たちで作りがゆ、すごいわね、よくやったね〜という声



やさいたっぶりのスープ..すごくおいしい！！



お母は外側はバリッ！リなのに中はやわらかいよ



僕たちがんぱったよなな〜



おかあさん、どう？



みんなで食べるって楽しいね



ナイフの使い方もなかなか上手です

NO 4

7. 「サインくださ〜い」



一人一人に丁寧にサインしてもらえました



どう？カッコイイでしょ？

◆ 編集後記 ◆



飯詰を元気にする会では今年初めて「地域食育プロジェクト」を全4回にわたって行います。今回は第1回目として八戸プラザホテルの須田シェフをお招きして実施いたしました。

このプロジェクトの「言いだしっぺ」が左の写真の伊藤さんです。

飯詰を元気にする会の会員であり、あおもり食命人でもあります。「食」に関して熱い思いを持っており、この度のプロジェクトの第4回目の講師もしていただくことになっています。写真は当日終了後、「みなさんこれからも家で料理をすることが宿題です」と言っているところです。そして体にいい「まごわやさしい」(リーフレットあり)の話をしました。当会としては初めての試みですが、何も行動を起こさなければ、この体験を子供たちにしてもらうこともありませんでした。一歩を踏み出したことで参加した子供たちも、お母さんも気づいたこと、学んだことがたくさんあるはず。何より「ぼくいい大きくなったらシェフになる」といった男の子の言葉が印象的でした。あと3回ありますが皆さんの協力を得つつ、誰かの心を動かし、昨日の自分と「食」に対する考えがかわるようなそんなイベントにしていきたいものです。何より、須田シェフの温かなお人柄と伝えるうまさには感動しました。そして何よりすばらしい料理が親子の力で作ることができました。(\*^\*)v  
また、ホームページでの写真掲載につきまして参加者全員の了解がとれ、たくさんの写真を紹介できました。ご協力ありがとうございました。

by 広報係 sonota

# 第2回 天皇の料理番に聞く

飯詰を元気にする会ホームページ

## NO 1

青森県農林水産部委託事業 地域食育プログラムIn飯詰

### 天皇の料理番に聞く

昭和天皇に和食を提供した 谷部金次郎氏を迎えて



中央にいらっしゃるのが谷部金次郎氏です

講演の前に、試食する「肉じゃが」を作っていました

普通のレストランに出る、誰でもよく作る「肉じゃが」にしてみました。



ジャガイモの皮むきからやっていたいて・・・ 左右の出っ張りを切り落とし、右から左へ



ジャガイモの大きさをそろえているのでしょうか？

豚の薄切り（じゃぶじゃぶ用です）



このプロジェクトを企画した県の職員の方もお手伝いです

むつグランドホテルの総料理長がいらして手伝っていただきました。（今度はお店で食べてみたいです）



まずはジャガイモを入れます（0分06秒）



次に玉ねぎ 火は強火

## NO 2



アクをとります



いい感じですよ



豚肉を入れ、またアクをとります



醤油は特別なものではありません  
醤油と砂糖で味付け ヤマキだしの素を少々



ジャガイモがおいしい感じならできあがり



わりとおつゆが多し状態で完成です

<その後の講演の様子>



会場に谷部先生の著書を用意しました  
皆さん興味を持って見ていました



岡田会長の挨拶



始まりました。大変穏やかな話し方です



聞いている人の反応を見ながら楽しくお話ができました



「全然ちが〜う」と皆さん感動です

一番若い参加者も大変満足していました

### <編集後記>

昭和天皇の食事を作っていたという谷部先生に来ていただけるとは本当は思ってもみなかった夢のような話でした。

でも現実になり・・・やっている私達スタッフも実は驚いていたんです。

五所川原市のオルテンシアや公民館ではなく、飯詰のコミセンというのがいいでしょう？(笑)

宮内庁などという全く想像もできない世界の話もちょっと垣間見たようでとてもうれしく思いました。

なにより「大切な人のために作る食事」というのは、気持ちを込めて作るのがいいし、どうせやるのなら笑ってやったほうがいいなど役に立ついい話ばかりでした。

先生の一言ひとことは参加者の心に響いたと思います。アンケートの結果も「大変よかった」という答えが殆どでした。

最後に先生が来年も体調が良ければ・・・という話をされました。大いに期待したいと思います。

by sonota

# 第3回 健康にいい食事作りとは

飯詰を元気にする会ホームページ

## NO 1

青森県農林水産部委託事業 地域食育プログラムIn飯詰  
**第3回 健康にいい食事作りとは**  
 浅虫さくら観光ホテル 料理長 横田博司氏



中央にいらっしゃるのが横田博司氏です

先生の指導の下 作ってみました (7品です)



衛生面にはとても気を使います



先生のやり方を真剣に見つめます



煮る大根の美味しいところはココ?



これはちょっと難しそうです



一つひとつの行程には意味があります



むつランドホテルの総料理長木村氏はお手伝いしてくれました



さんまを先生がさばきます



やってみました(なかなかうまい!)

## NO 2



三枚におろしたさんまはこのように・・・



ねぎを切るコツは?



みんなで盛り付けます



柿もお料理に使います

ほぼ完成しました (＊。＊)



おいそうですね



こちらはこれから20分火を入れます



さんまはつみれになりました



柿がはいっています



青森といえはホタテ



豆は体にイイですね



シンプルだけどおいしい

## NO 3



レシピは資料3に添付

### <編集後記>

今回は広く市の広報でも呼びかけ、「健康にいい食事づくり」に興味を持つ主婦を中心に、五所川原市以外からの参加者に加え、飯詰の方々も多く参加くださいました。テレビでもネットでも料理のことはとりあげられ、簡単な作り方などあふれている世の中ですが、実際に作っている「手」をみることで、そして味わうことができるということに勝るものはありません。

一流の味を飯詰で味わうことができましたね。またNHKのニュースにとりあげられ、皆さんの顔がアップになったのもいい記念になりました。

これに参加した飯詰の方々が会に入会しますと言ってくくださったことは大変うれしいことでした。

このようにして仲間が増えていくことで今までにできなかったことも可能になるかもしれません。あと一回食育プログラム があります。

またご参加ください。

b y 広報担当 sonota

# 第4回 どうぞ召し上がれ

飯詰を元気にする会ホームページ

## NO 1

青森県農林水産部委託事業 地域食育プログラムin飯詰

### 第4回 どうぞ召し上がれ

飯詰を元気にする会 会員 あおもり食命人 伊藤志賀子氏

第1回～第3回まで終了した「地域食育プロジェクト」の集大成です!!  
今回は今までやってきたことを生かして、お料理を作り、飯詰の多くの皆さんをお誘いして食べていただきます。

子ども・お母さん・おばあちゃんと3世代が一緒に作りました。  
最後に当降のこの時期でもちゃんととれている野菜があることを知り、実割コ収獲しに出かけました。

伊藤志賀子氏：五所川原市で「しかない惣菜店」で調理を担当しながら、あおもり食命人として調味料、地元食材にこだわった熱い食育活動をしています。



青森県農林水産部委託事業  
地域食育プログラムin飯詰 第4回

どうぞ召し上がれ

2017年 1月22日(日)

コミュニティセンター飯詰にて  
9:30～13:00時  
1人200円(昼食・食料費)  
1人100円(お茶・お菓子)

講師 伊藤志賀子氏  
あおもり食命人、地域食育プロジェクト推進員、あおもり食命人養成講座講師、あおもり食命人養成講座実習講師、あおもり食命人養成講座実習講師、あおもり食命人養成講座実習講師






今まで学習してきたお料理を作りましょう～(笑)～








## NO 2

お料理お供完成しました (\*´▽`\*)

当日作ったもの&おばあちゃん世代からのお持ちよもありです














作ったお料理はこのように並べられました

香入参なので甘いのです

これは体にいいお豆

飯詰産のじゃが芋です

根菜たっぷり (第4回で作りましたね)

ほうれん草のゆで方を習いました

ほうれん草のソテーは子供達の大好物

具たくさんにすれば野菜もたっぷりとれます

第1回で子供たちが作ったチキンソテー

牛蒡の味噌炒め

この他になべで湯豆腐もありました。地元の大豆で作ってもらったというお豆腐です。

# NO 3

こちら↑は持ち寄ってくださったものです。



津軽ならではの甘いお赤飯  
サツマイモも入ってとっても美味しく人気でした



炊き込みご飯はつがる市の鈴木様より  
すごく手の込んだ美味しいご飯でした



飯詰のおばあちゃんのお手製漬物  
塩を少なくして食べやすい漬物です



干し柿です。これも手作り〜  
買うとすごく高いものだけに美味しく  
馳走になりました。

いただきます〜



ハイキング形武蔵の無料わたり自由です



これは美味しいね



ある人の声「ヨイス！美味しそうですね  
こんな手作り弁当なら千円以上するはず！」



お喋りしながら食べるって楽しい間に・・・



ボクもたくさん食べたよ！



作り方知りたいね〜



この日は60人以上のお客様



飯詰の種別もたくさんあり、アツクおいしかったです

# NO 4

この際どーっ！ほうれん草のどれもハウスへっ〜



雪があるのにほうれん草とれるの？



すご〜い  
冬は雪がでない。寒さが来るといいこといっぱい  
寒さから守るためにほうれん草自身が甘さを蓄えるのだそう  
す。そういう説明を聞いて納得！



収穫してみよう〜



こんなにとれました

たくさんレシピ

レシピは資料4に添付

## <編集後記>

今年度の食育プロジェクトの集大成で、作って食べていただくというイベントでした。「どうぞ召し上がれ」ということで、小学生から80代の方々に作った料理を飯詰のいろいろな団体の方々に声をかけて食べていただきました。今年は助成金がありましたのでおひとり200円で実施でき、この値段もあってか？たくさんの方に来ていただけました。

日ごろ若い人は皆仕事をしていてご近所でもなかなか顔を合わせることがないような話も聞きます。そんな中、若いお母さんが素早く動いてなんでもやったり、母親世代の方々へ味をみてもらったりと大変ほほえましい光景を見ることができました。それだけでもやった甲斐がありました。それと、何より全部の料理がハンパなくおいしかったです。しあわせ〜〜〜♪

by 広報担当 sonota

## 親子料理教室についてのアンケート

本日はご参加いただきありがとうございました。  
以下のアンケートにご協力お願い致します。

- 1 お子さんの学年: (複数の場合は複数記入下さい)  
お母さんの職業 : 主婦 ・ 会社員 ・ 自営業 公務員 ・ 学生 ・ 農業 ・ その他( )

2. 以下の質問事項について当てはまる評価の箇所に○を付けてください

質問事項	評価				
	良い	やや良い	普通	やや悪い	悪い
1.このイベントの時期はhowですか					
2.会場(コミセン)はhowでしたか					
3.シェフのお話はhowでしたか?					
4.今回の体験は家で活かそうですか?					
5.料理の味はhowですか?					
9.このイベントの全体的なイメージは?					

3. 質問事項に当てはまる方はお答えください。

Q1.質問で「悪い」・「やや悪い」とお答えした方、どうぞご意見を記してください。

Q2.家でお子さんと料理をする機会がありますか?

Q3.全体的にこのイベントに対するご意見をこちらにどうぞ

これでアンケートは終了します。ありがとうございました。  
ご意見ご要望などは今後のイベントに活かしたいと思ひます。

青森県農林水産部委託事業  
地域食育プログラム in 飯詰 第2回

「天皇の料理番」に参加いただきありがとうございました。今後の参考にさせていただきますので、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。該当するものにを入れてください。

1.あなたの年代をお知らせください。

20代 30代 40代 50代 60代 70代

2.あなたの性別 男性 女性

3.この講演会に参加してどうでしたか？

大変良かった 良かった ふつう  
どちらともいえない 良くなかった

4.この会の開催の情報はどちらで知りましたか？

ポスター 知り合いに聞く 会の人より勧められて  
広報ごしよがわら 広報いいづめ 新聞 ホームページ  
その他 ( )

5.全体を通して、印象に残ったことはありますか？

青森県農林水産部委託事業  
地域食育プログラム in 飯詰 第3回

「健康にいい食事作りとは」に参加いただきありがとうございました。  
今後の参考にさせていただきますので、以下のアンケートにご協力  
をお願いします。該当するものにを入れてください。

1.あなたの年代をお知らせください。

20代 30代 40代 50代 60代 70代

2.あなたの性別 男性 女性

3.この料理教室に参加してどうでしたか？

大変良かった 良かった ふつう  
どちらともいえない 良くなかった

4.この会の開催の情報はどちらで知りましたか？

ポスター 知り合いに聞く 会の人より勧められて  
広報ごしよがわら 広報いいづめ 新聞 ホームページ

5.全体を通して、特によかったことはありますか？

## 青森県農林水産部委託事業

## 地域食育プログラム in 飯詰第4回

「どうぞ召し上がれ」に参加いただきありがとうございました。

今後の参考にさせていただきますので、以下のアンケートにご協力をお願いします。該当するものにを入れてください。

1.あなたの年代をお知らせください。

20代 30代 40代 50代 60代 70代

2. あなたは今日料理を作る人でしたか？

はい作りました いいえ、食べる人でした

3.あなたの性別 男性 女性

4.この料理教室に参加してどうでしたか？

大変良かった 良かった ふつうどちらともいえない 良くない

5.この会の開催の情報はどちらで知りましたか？

ポスター 知り合いに聞く 会の人より勧められて  
広報ごしよがわら 広報いいづめ 新聞 ホームページ  
その他 ( )

6.今回の料理で実際にやってみようと思ったものはありますか？

たくさんある いくつもある あまりない 全くない

7.これからも「食」に関する講習会や講演があれば参加しますか？

絶対参加したい 何かあれば手伝いたい 内容により参加する  
食べられるならきてもいい 必要ない

8.自由なご意見をください (一番おいしかったものでも)

---

# 「まごわやさしい」で健康生活!

## まめ類

大豆・あずき・  
エンドウ豆など



### タンパク質・マグネシウムの摂取

豆類には、ファイトケミカル(抗酸化物質)のひとつである「イソフラボン」が豊富で、特に納豆やみそはさまざまな種類の酵素もっています。さらに大豆製品には、脳にいい適量の不飽和脂肪酸とレシチンがふくまれます。

## 種実類

ごま・ナッツ  
アーモンドなど



### 不飽和脂肪酸・ビタミンEの摂取

カルシウム、マグネシウム、鉄や亜鉛などのミネラルをバランスよく含み、抗酸化作用にすぐれています。なかでもゴマには「セサミン」など多くの有効成分が含まれており、肝機能の強化や動脈硬化の予防に役立ちます。

## 海藻類

わかめ・のり  
こんぶなど



### ヨード・カルシウムの摂取

発育や新陳代謝の維持に欠かせない甲状腺ホルモンの材料となるヨウ素、解毒能力を高める亜鉛を摂取できます。カルシウムやカリウム、マグネシウム、鉄、 $\alpha$ -リノール酸、ビタミンB群や食物繊維も比較的豊富に含まれています。

## 果実類

果菜類・葉菜類  
花菜類など

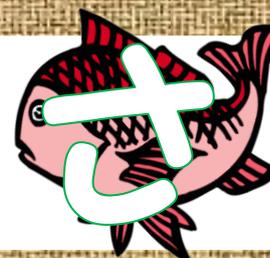


### ベーターカロチン・ビタミンCの摂取

各種ビタミンやミネラルの補給源として欠かせない食材です。根菜には食物繊維やカリウムが豊富でまた、野菜類にはカロリー栄養素はほとんど含まれていませんが、体をきれいにしたり、免疫力をたかめる物質が豊富に含まれています。

## 魚介類

魚・えび・貝など



### オメガ3脂肪・亜鉛の摂取

ミネラルのほか、アミノ酸の一種である「タウリン」が豊富で高血圧の改善作用のほか解毒作用があり、コレステロールや中性脂肪を減らしたり、肝機能を強くしたりする作用があります。青背魚には、特にDHA、EPAなどのオメガ3が豊富に含まれています。

## 菌類

しいたけ・しめじ  
まいたけなど



### 多糖類・食物繊維の摂取

カリウムを豊富に含むことに加え、ビタミンB群やD、食物繊維なども多いのが特徴です。キノコ類はファイトケミカルのひとつである「 $\beta$ -グルカン」などの多糖類が多く含まれており、免疫力を高めたり、ガン細胞の増殖を制御する働きがあります。

## いも類

じゃが芋・長芋  
さつまいもなど



### 食物繊維・炭水化物の摂取

カリウムの含有量が高く、カルシウム、マグネシウムやビタミンC、食物繊維も豊富に含まれます。サトイモや長芋にはビタミン類ほか、胃潰瘍や風邪の予防に役立つ「ムチン」が含まれおり、さつまいもには便を軟らかくする作用がある「ヤラピン」など様々な成分が含まれています。