

平成28年度
むつ地域食育プロジェクト委託事業
「むつベジタブルキッチン」
実施報告書



むつベジタブルキッチン

サマリー

<むつベジタブルキッチン活動内容>

- ①親子野菜料理教室 5回（参加者 20組 41人）
- ②畑体験 2回（8組 18人）

<食育の提言>

- ★畑体験の機会を増やそう！
- ★地産地消は、鮮度と経済面で優位であるだけでなく、郷土愛を育むもの！
- ★地元産のおいしいものが、嗜好を作る！？
- ★子供が料理に関心を持つきっかけづくりを！
- ★親子体験は、小学校低学年以下の方が参加しやすい
- ★お野菜たっぷりポトフで、野菜の実力を実感！
- ★鮮度の見分け方や保存には、農家の経験と知恵が役に立つ！
- ★むつベジ参加者の満足度は高く共感を得ているが、広く伝えていくことが課題

目次

1. 委託事業の概要.....	- 2 -
2. 地域の現状や課題を把握するための調査.....	- 3 -
(1)「お野菜モリモリ・パクパク度調査」調査概要.....	- 3 -
(2) 調査結果.....	- 3 -
3. 食育活動内容.....	- 6 -
(1) 活動概要.....	- 6 -
① 親子野菜料理教室概要.....	- 6 -
② 畑体験概要.....	- 6 -
(2) 広報.....	- 7 -
(3) 活動の様子.....	- 7 -
(4) 参加者アンケート.....	- 11 -
①料理教室（20組）.....	- 11 -
②畑体験（8組）.....	- 13 -
4. 食育の提言.....	- 14 -
5. 今後の展開について.....	- 15 -
【資料1】 お野菜モリモリパクパク度調査調査票.....	- 16 -
【資料2】 参加者募集チラシ.....	- 18 -
【資料3】 第1回 料理教室 レシピ.....	- 19 -
【資料4】 第2回 料理教室 レシピ.....	- 19 -
【資料5】 第3回 料理教室 レシピ.....	- 20 -
【資料6】 第4回 料理教室 レシピ.....	- 21 -
【資料7】 第5回 料理教室 レシピ.....	- 22 -
【資料8】 むつベジタブルキッチンパンフレット.....	- 22 -
【資料9】 料理教室参加者アンケート 調査票.....	- 23 -
【資料10】 畑体験参加者アンケート 調査票.....	- 24 -
【資料11】 新聞掲載記事.....	- 25 -

1. 委託事業の概要

むつ地域の実情に応じた食育活動を実施する。

(1) 地域の現状や課題を把握するための調査・分析

対象：小学生の子供の親

方法：アンケート調査

(2) 地域の実情に応じた食育活動の計画・実施

① 親子野菜料理教室実施 5回

② 農場見学・農業体験実施 2回

■想定される課題

子どもの頃の食生活と、料理への関心が、大人になってからの食生活と健康に大きく影響していると言われている。

むつ市でも、

- ・若い世代で野菜の摂取量が少ない
- ・子育て中の親の野菜料理のレパートリーが少ない
- ・地元の農家や野菜栽培についての知識不足

という課題があると想定される。

親子で楽しく参加するベジタブルキッチンを開催し、地元で作られている野菜を手軽に料理し、美味しく食べる楽しみを共有し、家庭での野菜摂取量を増やしていく。

■食育とは（日本食育コミュニケーション協会）

生きる上での基本であって、知育・体育・徳育の基礎となるべきものであり、食に関するさまざまな体験を通じて、『食』に関する正しい知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人間を育てること

■むつベジタブルキッチンのコンセプト

むつベジタブルキッチンは、3つの体験の機会を提供します。

- ①地元の力のある野菜を味わう
- ②農家の畑に行き、野菜の成長や農家の仕事に接する
- ③子どもが自ら包丁持って料理をする

これらの体験を通じて、

「おいしく食べる力」（素材の知識、味覚、料理の技術、食材に対する興味、コミュニケーション力）と「郷土愛」を育みます。

むつベジタブルキッチン

料理教室×畑体験

むつ・下北の
野菜を食べる

包丁を使う 農家・作り手
を知る

料理の仕方 素材の知識

味覚 会話 興味

おいしく食べる力を育む

教室の様子や最新情報は、HPでご案内
むつベジタブルキッチンで検索

2. 地域の現状や課題を把握するための調査

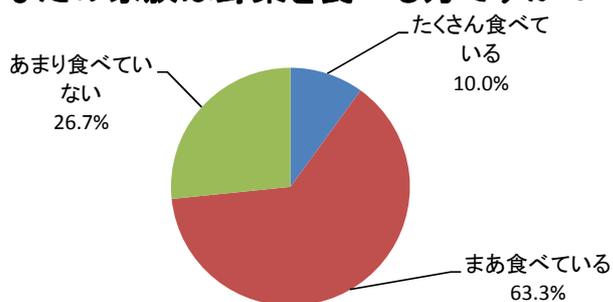
(1) 「お野菜モリモリ・パクパク度調査」調査概要

方法 : アンケート調査 調査票 16 頁
 対象 : むつ市内在住の小学生の子どもの親
 実施期間 : 平成 28 年 7 月
 謝礼 : 野菜
 回収数 : 30
 回答者の属性 :

年代		性別		同居家族	
30代	53.3%	女性	86.7%	親子	83.3%
40代	46.7%	男性	13.3%	3世代	10.0%
				4世代	3.3%
				無回答	3.3%

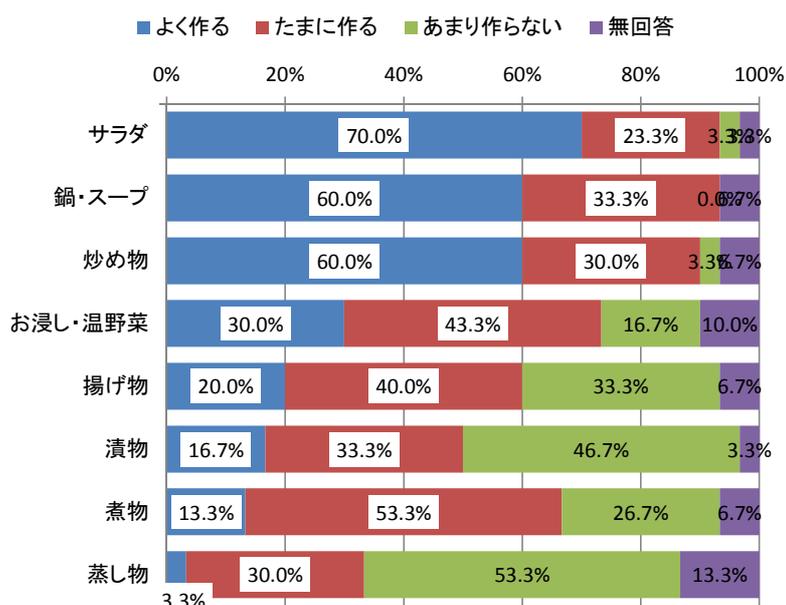
(2) 調査結果

あなたの家族は野菜を食べる方ですか？



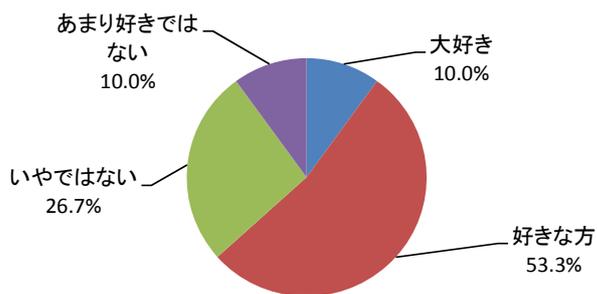
野菜をたくさん食べている人は 10%、4人に1人はあまり食べていないと認識している

野菜料理を作る頻度



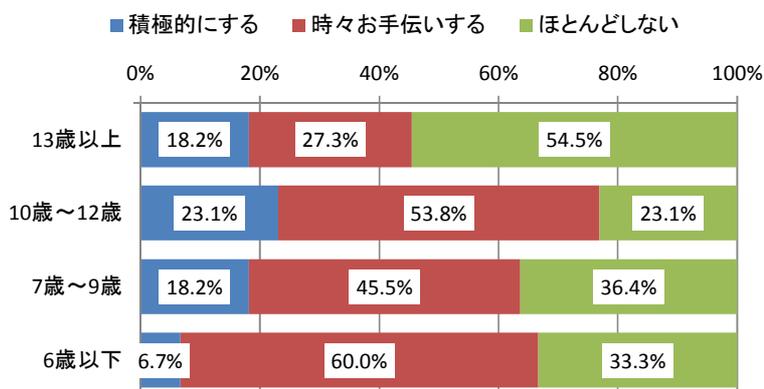
よく作る野菜料理ベスト3は、サラダ、鍋・スープ、炒め物で、ほとんどの人が作る定番。ついで、お浸し・温野菜、煮物は約7割が作るメニュー

あなたは料理がが好きですか？



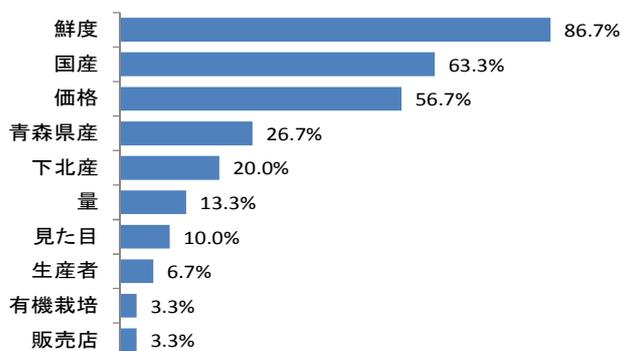
3分の2が、お料理が大好き、好きな方と答えており、どちらかという、料理好きの人が多い母集団と思われる

子どもはお料理をしますか？



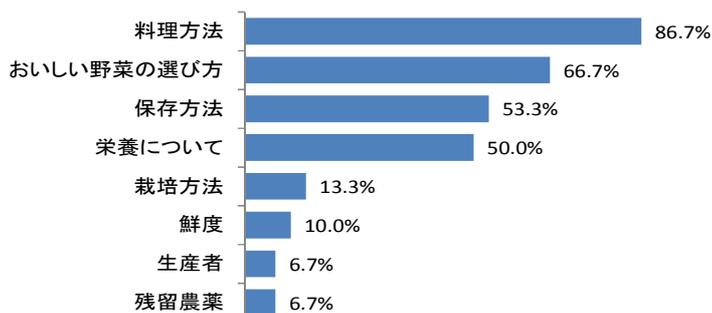
子どもの料理について年齢で比較すると、10～12歳の子どもの最も、積極的にする、時々お手伝いする子どもが多く、13歳以上になるとかなり落ちる。6歳以下でも時々お手伝いをする子どもも多く、小さいうちから、お手伝いすることが重要である。

野菜を選ぶ際に優先すること(3つまで)



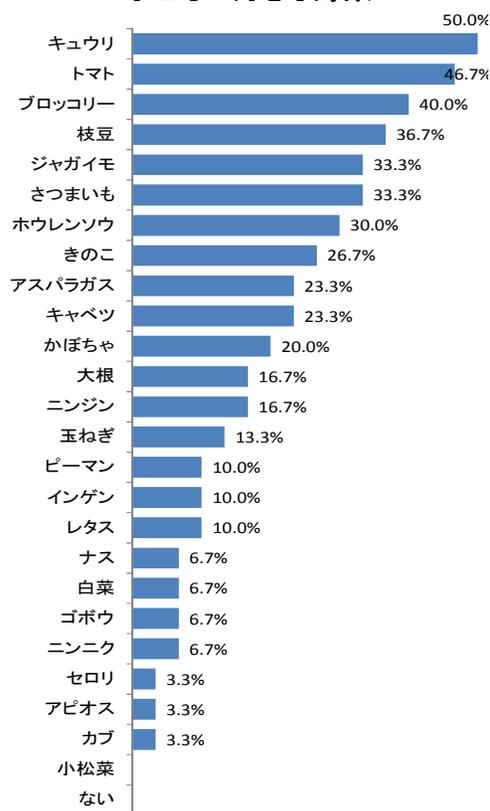
野菜の選び方は、鮮度、国産、価格がベスト3で、下北産は20%、青森県産は27%。

野菜について関心があること

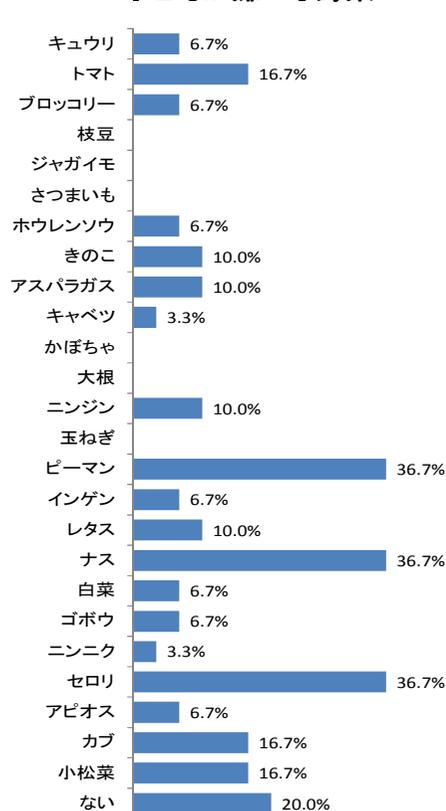


野菜について知りたいことは、料理方法が87%と圧倒的に多く、良く作る料理方法が、サラダ、鍋、炒め物であることから、野菜メニューに苦労している様子が伺われる。次いで、おいしい野菜の選び方、保存方法、栄養についても、半数以上の人が知りたい情報

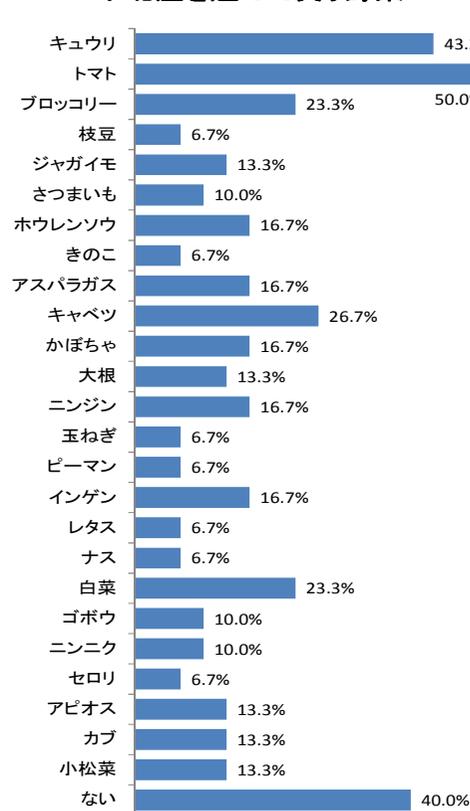
子どもが好きな野菜



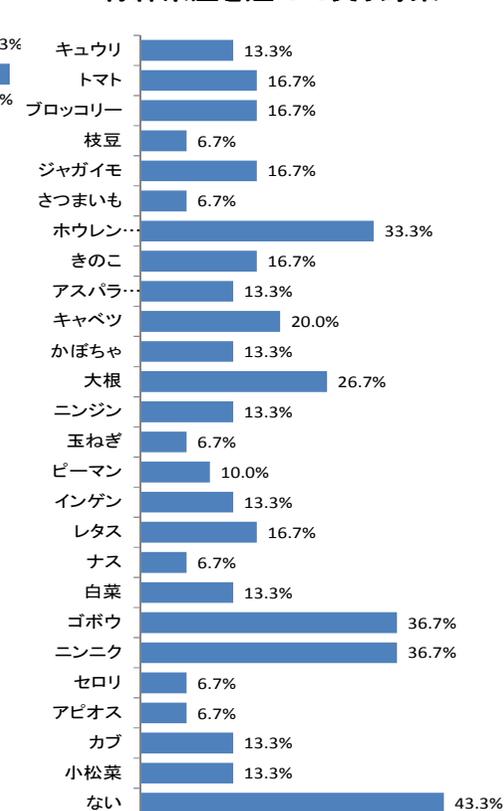
子どもが嫌いな野菜



下北産を選んで買う野菜



青森県産を選んで買う野菜



子どもが好きな野菜は、トマト 50%、キュウリ 47%で、下北産を選んで買う野菜の上位と同じである。これは、むつでは、蛸名さんちのトマト、キュウリが直売所やスーパーに多く並んでおり、美味しいと定評があることに起因するのではないか。地元のおいしい野菜が、子どもの嗜好にも影響していると思われる。

嫌いな野菜は、ピーマン、ナス、セロリが同率 37%でトップ。いずれも、少くせのある野菜ではあるが、ピーマンやナスは、下北産、青森県産も

出回っているものの、選んで買う人は極めて少なく、地元で採れる野菜はとれたてでエグミが少ないと思われる点から、地元の野菜を食べてほしいと思うアイテムだ。

青森県産、下北産を選んで買うものはないという人も、それぞれ 4 割程度いるが、青森県産で選ぶ野菜の上位は、ごぼう、ニンニク、ホウレンソウ。流通量も多いと思うが、青森のものがおいしいというイメージがついている野菜と思われる。

3. 食育活動内容

(1) 活動概要

① 親子野菜料理教室概要

開催日	第1回 7月24日	第2回 8月7日	第3回 9月4日	第4回 10月2日	第5回 11月6日
時間	9:30~12:30				
場所	キッチンフレンドやさい教室（むつ市大曲1-10-9）				
参加費	1組 3,000円（野菜のお土産付）				
講師	野菜料理研究家 齋藤とま江氏				
メニュー （配付資料 19頁～）	・ポトフ ・ハンバーグケ ーキ ・野菜のかき揚 げ	・ポトフ ・チラシ寿司 ・キュウリの天 ぷら	・ピザ（トマト ソース） ・卵スープ ・キュウリの天 ぷら	・ポトフ ・きんぴら ・ピザ ・きのこご飯 （あんかけ）	・ポトフ ・餃子 ・フルーツの天 ぷら
参加者	5組（10人）	2組（5人）	3組（6人）	6組（12人）	4組（8人）

② 畑体験概要

開催日	第1回 9月24日	第2回 10月8日
時間	10:00~11:30	
場所	蛸名園芸 圃場	
参加費	1組 1,000円	
講師	蛸名正雄氏	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・トマト、キュウリ、いちごの栽培方法の学習と収穫体験 ・バケツのプランターに苗を定植（小松菜、ほうれんそう、ラディッシュ、ミックスリーフ） 	
参加者	4組 8名	4組 10名

*11月2日にアピオスの収穫体験を予定していたが、雨天のため中止。

今年度畑体験に参加できなかった参加者には、次年度案内予定

キッチンフレンドやさい教室
齋藤とま江氏



蛸名園芸
蛸名正雄氏



募集チラシ
(18頁)



(2) 広報

- ①むつベジロゴ作成
- ②チラシ（1200枚）（18頁）：第3田名部小学校・苫生小学校に配布、公共施設等に設置
- ③facebook：<https://www.facebook.com/mutsuvege/>
- ④むつ市健康マイレージ事業に登録
- ⑤広報むつイベント情報に掲載
- ⑥マスコミ：デーリー東北、東奥日報、（25頁）、RABニュースリーダー
- ⑦RABラジオ番組「こちら松森一丁目らじお倶楽部」で紹介

ロゴ



ブラックボードPOP



むつ市健康マイレージ事業
参加者にポイント付与



(3) 活動の様子

①料理教室

■第1回料理教室の様子（7月24日）

10種類以上の野菜を使用

長ーい、カラフルな
人参がお土産

今日のメニュー（ポトフ・
ハンバーグケーキ・かき揚げ）



野菜を抑える手は猫の手



料理は切る作業がほとんど



ハンバーグケーキ



■第2回料理教室の様子（8月7日）

10種類以上の野菜を使用



生の野菜をかじってみます

男の子もお料理好き



きんぴらごぼうのちらし寿司

野菜から出汁が出ます



今日のメニュー（ポトフ、ちらし寿司、キュウリの天ぷら）



■第3回料理教室の様子（9月4日）

お姉さんと一緒に皮をむいて
つぶします



お土産のトマトで
家でも作ってください

玉ねぎも一緒に入れてしまいます



いただきます

ピザをフライパンで焼きます



今日のメニュー（ピザ、キノコスープ、キュウリの天ぷら）



■第4回料理教室の様子（10月2日）

新種のジャガイモ
デストロイヤー



きんぴらごぼうピザにも、
ごぼうの天ぷらも

今回は年長さんも参加



今回は6組で賑やか

キュウリをピーラーで切ります
ポトフに入ります



下北地域県民局長も参加



■第5回料理教室の様子（11月6日）

好きな野菜を選んで切ります



混ぜるの楽しい！
手袋大きいけど。。

秋の野菜がたっぷり



自分で巻いた餃子が
わかるように並べます

年長さん、最初はママや
おばあちゃんと一緒に切ります



今日のメニュー（餃子、ポトフ、
フルーツの天ぷら）



②畑体験

■第1回畑体験の様子（9月24日）

蛸名さんちのトマトだ！

トマト採るの初めて！

キュウリは、小さい時から
キュウリの形！



冷涼な下北だから
夏秋いちごが作れます



目を出した種床から、
バケツプランターに、植え替え



家に持ち帰って育てます！



■第2回畑体験の様子（10月8日）

トマトの匂い
大好き！

キュウリは最後まで
花がついています

お父さん・お母さんも興味深々



バケツの下に穴をあけて、
土はふっくら入れます



ピンセットで
植え替えました



だんだん寒くなってきましたが、
収穫が楽しみ！



■バケツのプランターに植え葉物野菜

ラディッシュ、ほうれんそう、小松菜、ミックスリーフ

バケツの底に穴をあけて、織布を敷いてプランターに

定植

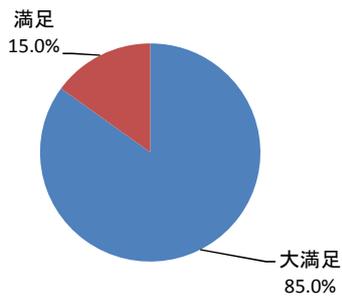
定植から 1 か月後
(種植えから 1 か月半ほど)



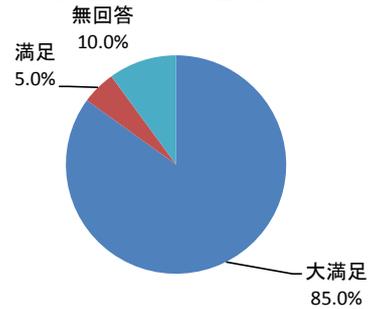
(4) 参加者アンケート

①料理教室 (20 組)

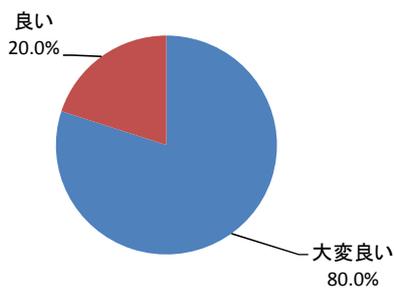
保護者の満足度



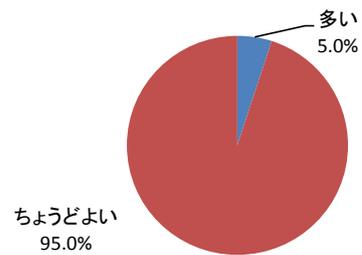
子どもの満足度



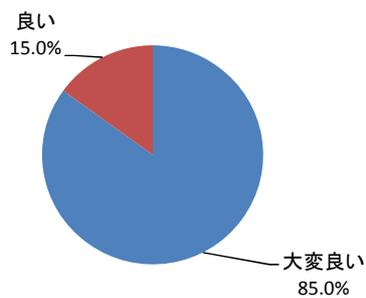
メニューはいかがでしたか？



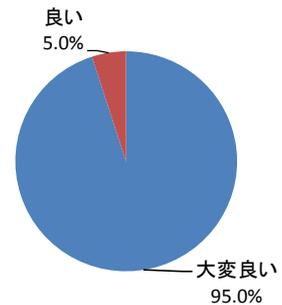
食事の量はいかがでしたか？



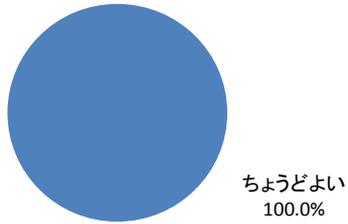
教え方はいかがでしたか？



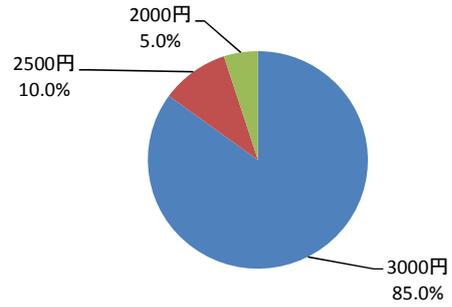
雰囲気はいかがでしたか？



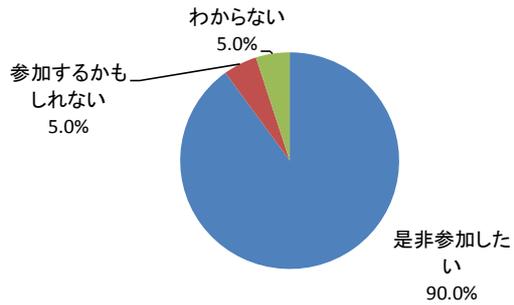
時間はいかがでしたか？



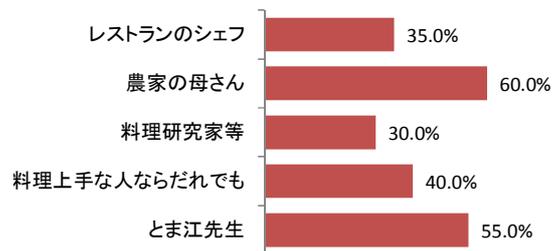
参加費はいくらくらいが良いですか？



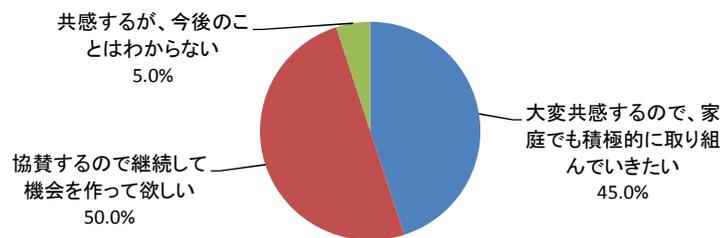
また参加したいですか？



料理教室をどんな先生にやってほしいですか？

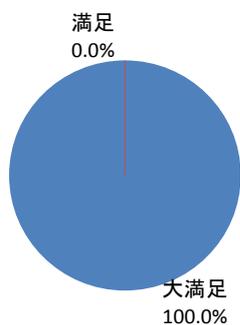


むつベジに共感しますか？

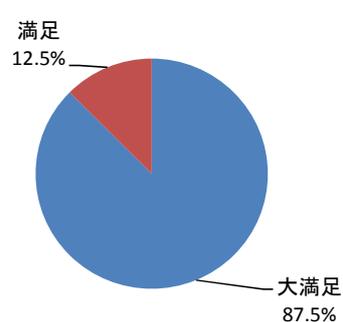


②畑体験（8組）

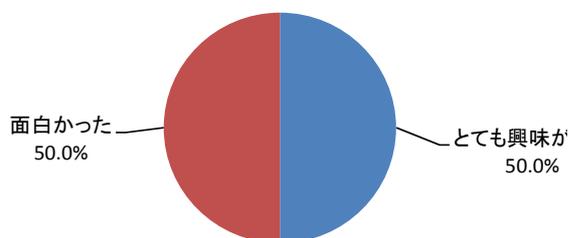
保護者の満足度



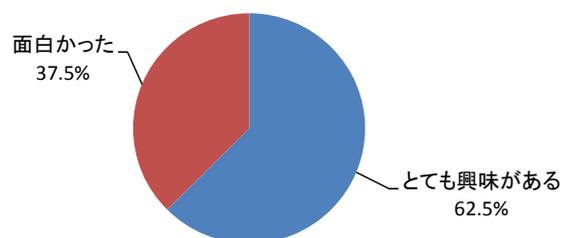
子どもの満足度



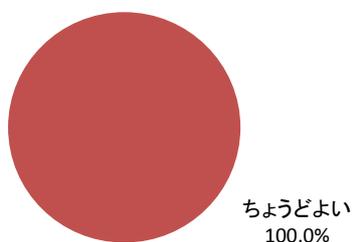
農家のお話しはいかがでしたか？



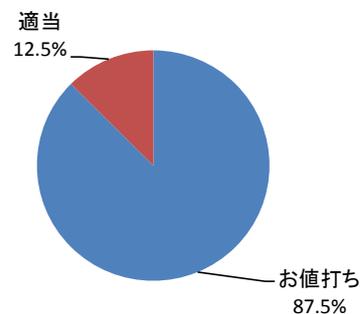
体験はいかがでしたか？



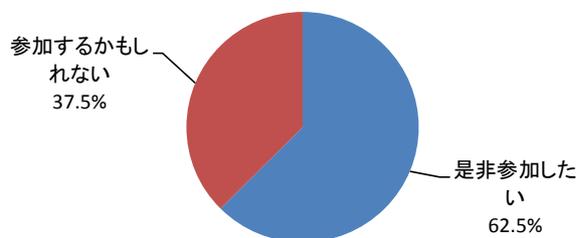
時間はいかがでしたか？



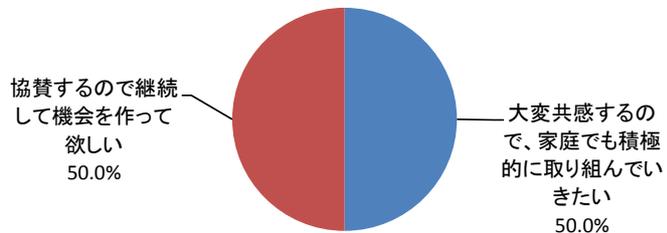
参加費はいかがでしたか？



また参加したいですか？



むつベジに共感しますか？



4. 食育の提言

★畑体験の機会を増やそう！

- ・農家の圃場で農作業体験する機会は、多くはなく、子どもだけではなく大人にも求められている。
- ・参加費が親子で1000円だったが、8人中7人が、「お値打ち」と回答している（1名は「適当」）。畑の体験も、有料で実施する価値がある（もう少し高くても良い）ということが分かった。

★地産地消は、鮮度と経済面で優位であるだけでなく、郷土愛を育むもの！

- ・食べ物は、選択肢が多数有、これが絶対一番というものはないが、地元の農家が誠実に作っている野菜が、近くで消費されることは、鮮度の面や経済面からも優位性がある。味と価格に反映されると認識できれば、生産者、消費者双方にとって価値のあることである。
- ・また、地元には美味しいものがあると早くから認識することで、むつの良さを実感してほしい。

★地元産の美味しいものが、嗜好を作る！？

- ・事前アンケートから、子どもが好きな野菜の上位2つに挙げられた、キュウリとトマトは、むつにこれらをこだわって作っている農家があり、下北産のものを選んで買う野菜の上位でもある。地元産の美味しい野菜が高評価を得ていることが分かった。
- ・逆に、子どもが嫌いな野菜の上位、ピーマン、ナス、セロリのうち、ピーマンとナスは、下北でも作られているので、子どもたちに地元のものをおいしく食べる機会を作りたい。

★子供が料理に関心を持つきっかけづくりを！

- ・料理教室に参加した親から、子育てに忙しい最中は、子どもに料理をさせたいという気持ちはあるが、一緒にすると時間がかかるのでさせないという声が多かった。子供が料理に関心をもつ最初のきっかけを、日常の調理からだけではなく、別の場を作ることが必要である。

★親子体験は、小学校低学年以下の方が参加しやすい

- ・年齢が上がるにつれて、親と一緒に行動する機会が少なくなるため、親子体験は、小学校低学年や未就学の子供の方が、親の意向を反映して参加しやすい。
- ・未就学児対象の場合には、内容（時間配分や人数）は、要検討。
- ・一方、料理に関心のある小学校高学年以上の子供むけには、子供だけで参加できるコースを検討したい。

★お野菜たっぷりポトフで、野菜の実力を実感！

- ・むつベジの料理教室では、地元の力のある野菜を使用しているので、「お野菜たっぷりポトフ」で、たくさんの野菜を煮込んだだけいい出汁がでることを体験してもらった。親も子も、新鮮な驚きがあり、野菜のパワーを実感できる、簡単料理として、最も実感しやすいメニューである。
- ・同じ野菜でも、季節や、野菜の部位、保存の仕方等によっても味が違う素材の味を実感する体験も作っていきたい。

★鮮度の見分け方や保存には、農家の経験と知恵が役に立つ！

- 野菜の選び方や保存方法の情報も求められている。
- 料理教室でも伝えていきたいことだが、鮮度を保つためのノウハウは、農家が最も気を使っていることであり、収穫・出荷の技を聞くと、選び方の参考になるとともに、店頭は無造作に並んでいるように見える商品にも、様々な気遣いがあることへの感謝が生まれる。

★むつベジ参加者の満足度は高く共感を得ているが、広く伝えていくことが課題

- 料理教室も畑体験も、参加者には大変好評で、「当会の趣旨に賛同し積極的に取り組んでいきたい」「これからも機会を作ってほしい」と言う人が95%に及んでいるが、集客には苦戦している。情報の発信先、手法、伝え方を工夫していく必要がある。
- 関わる人を増やして発信チャンネルを増やしていきたい。

5. 今後の展開について

本事業を通じて、地元の野菜を使った料理教室と、生産現場に行く畑体験の組み合わせは、とても重要、かつ、ニーズのあることだと再認識した。もはや、豊かな食生活、健全な体づくりは、家庭任せでは実現しえない環境になっており、食育（体験を通じて選択する力を育むこと）は、食に関する様々な立場の人が連携していかなければならない。そこで、当会は、今後、農家（生産者）や料理研究家だけでなく、飲食店や流通業、栄養士や、学校、行政とも連携して、活動を広げていきたい。組織化を検討したい。