

## 食育ミニセミナー⑤ 「農業の見方」

大阪スローフード協会  
理事長  
不破三枝子



いまお住まいの家の近くに、田んぼや畑はありますか。じっくり田んぼや畑を見たことはありますか。「大阪は都市部だから農業は盛んでない」と思われがちですが、生産者は頑張っています。きくな(春菊)や小松菜の収穫量は全国トップクラスだし、「なにわの伝統野菜」といわれる固有の品種、お好み焼きにぴったりの「松波」という甘いキャベツもあります。ご存知でしたか。

農業に目を向ければ、いろんな発見があるはずです。地元産は、鮮度もいいし、輸送が近いから環境にもいい。それに、近くだからどんな風に行っているのかわかると安心。生産者とお話もできて子どもたちの勉強にもなります。また、生産者にとっても消費者の気持ちがわかってプラスなんです。都市部の農業ですが、それを育てるのも私たち買手側の役目の一つ、とこれからは考えませんか。



### きのこの香りと野菜のやわらかな調和 きのこのマセドアンスープ

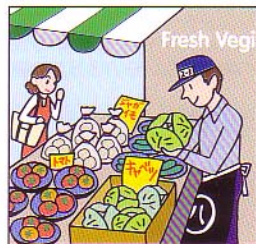
#### 【材料】

●豚ロースまたは鶏胸肉(100g)、人参(小1本)、セロリ(1/3本)、玉ねぎ(中1個)、キャベツ(約1枚)、好みのきのこ(しめじやマイタケなど適宜) …それぞれ1cm角に切る

●リンゴ(1/2個) ●バター(大さじ2) ●塩・胡椒(適宜)

#### 【作り方】

- ①鍋にバターを入れ、加熱してからリンゴ以外の材料を加えて、ソテーし、香ばしく香りがしてきたら、水をたっぷり加え、煮立てる。
- ②アクを取り、塩・胡椒をして弱火でゆっくり煮る。途中で1cm角に切ったリンゴも加えて煮る。
- ③このスープにマカロニを足してマカロニスープ、トマトを足してサッパリトマトスープ、カレー粉を足してカレースープ、お米を炒めて、このスープとパルミジャーノを足してリゾット…など変幻自在!



### きのこが鶏肉を秋の味覚に変えました きのここと鶏肉のグリル

#### 【材料】

●鶏モモ肉(1枚)…塩・胡椒を薄くし、んにくの薄切りとオリーブオイルをまぶして、チャック付ポリ袋に入れて30分おく。

●マイタケ(1パック)、エリンギ(2本)、万願寺唐辛子(適宜)、パプリカ(1/2個)…それぞれ食べやすい大きさに切る。

●玉ねぎ(1個)…薄切りにする。

〈A〉パルサミコ酢(大さじ2)、濃口醤油(大さじ1)、赤ワイン(大さじ1)、バター(10g)

#### 【作り方】

- ①玉ねぎをソテーし、塩・胡椒する。
- ②〈A〉を半量まで煮詰める。
- ③野菜、モモ肉をグリルする。
- ④皿に①盛り、その上にグリルしたモモ肉と野菜をのせ、②を添える。

きのこって、香りと味と歯ごたえで、秋の美味しさを引き立てる名脇役ですよ。今回も、れい子先生が、新しい秋の味覚を教えてくださいました。

今川れい子先生の「こちゃんと野菜」  
その9 / きこのこ



〈プロフィール〉  
神戸市御影と兵庫県朝来市和田山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰。  
大阪スローフード協会理事

## from こちゃんと

今年の夏は信じられないくらい暑かったので、野菜が不作で値段も高くなりました。しかも、秋が短く冬の寒さも厳しいようで…。こうなると「おおさか食育フォーラムⅢ」でいわれたように、地元大阪の農業が気になります。「農業にうらさい大阪になるう」という言葉に賛成。私たちも、大阪の生産者と消費者をもっと結べたらいいな、と思います。

●「こちゃんと」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。  
E-mail: osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp