

食育ミニセミナー⑦

「こせがれ」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子



「こせがれ」。ちょっと偉そうなものいいですが、つまりは後継者のこと。先日、『NPO法人 農家のこせがれネットワーク』の代表者であり、神奈川の「みやじ豚」で有名な宮治勇輔さんにお会いしたので、この言葉を使わせていただきました（この話はまた別の機会に）。でも、どうやって美味しい豚を育てているのでしょうか。そもそも、どのように生産者の方が農作物をつくられているのでしょうか。農業は「生きる素」をつくられているのですから、農業に興味をもつことって、本来はとても大事なことのはず。どんな場所で、どんな人が、どう作っているのかを知ることから、食のこと、カラダのこと、子どもたちの未来のことを本当の意味で考えることができると思うのです。

そんな想いから、私たちはいろいろな方にご協力いただき様々な農体験を実施してきました。この9月にも『食のルーツ探検隊』で稲刈り体験を実施します。ぜひご参加ください。農業を肌で感じ、食への感謝の気持ちや生産者の想いを知り、いろんな人とふれあうことは、とても素晴らしいこと。みんなが「こせがれ」の気持ちになって、その素晴らしい体験を継承していこうではありませんか。



●「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



食感と香りが新しい夏の Pasta 干しキュウリとセロリの Pasta

【材料 (4人前)】

- キュウリ…3本(縦半分に分けて種を取り、8mm幅の斜めの薄切りにし、薄く塩をまぶしておく。)
- セロリ…1本(せん切り)
- パスタ…300g
- 〈A〉●オリーブオイル…大さじ4
 - にんにく…1片(薄切り)
 - 赤唐辛子…1本(種を取る)

【作り方】

- ①下準備したキュウリをキッチンペーパーで水分をふき取り、風干しする。
- ②パスタを茹で始める。
- ③〈A〉をフライパンに入れて、ゆっくり加熱し始める。香りが出たら赤唐辛子を取り除く。
- ④キュウリ、セロリを加えて炒める。そこにパスタを加えて味を整える。



頭もカラダもキリッと調えます！ 唐辛子スープ

【材料 (4人前)】

- スープストック…4カップ
- 赤唐辛子…1～3本
- 玉ねぎ…中1/2個(5mm幅に切る。)
- 冬瓜…200g(皮をむき、2cm角に切る。)
- プチトマト…8個(横半分に切り、3時間干す。)
- 塩・胡椒…適宜

【作り方】

- ①下準備する。
- ②フライパンで玉ねぎを炒め、冬瓜、スープを加える。
- ③塩・胡椒、赤唐辛子で味を整える。(赤唐辛子で辛さを整える。)
- ④食べる直前にトマトを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤器にスープを注ぎ、写真のようにトマトを寄せて盛りつける。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」
その11 / キュウリと唐辛子
カラダを冷やすか、発汗するか。夏野菜はなかなか奥深くてももしろい。今回は、れい子先生に夏おすめの節電メニューを教えてくださいました。



〈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

早いもので、今年も「夏休み食育イベント」の季節がやってきました。過去2回、たくさん子どもたちに、いろいろなチャレンジしてもらい、みんなに楽しんでもらえて「ああ、よかった」と心から実感しています。今年はどう

な笑顔と出会えるのか、楽しみにしています。さて、私たちの食育イベントも、浜風小学校とのお茶の木栽培が本格化してますます充実。スタッフ一同、東奔西走の毎日ですが、これからもがんばります！