

食育ミニセミナー①①

「田んぼ」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子



日本らしい風景といえどどんな風景を想像しますか?富士山や桜?それとも紅葉?いろいろ意見があるかもしれませんが、やはり田園風景ではないでしょうか。古くから日本は瑞穂の国、正式には「豊葦原千五百秋瑞穂国」と呼ばれています。瑞穂とは、みずみずしい稲穂のこと、つまり稲が多く取れることから瑞穂の実る国ということ。それほど日本とお米は深い関係があるのですね。

今年も9月30日、恒例の親子食育イベントで河南町に稲刈り体験に行きました。台風接近前の曇り空の下、稲穂の実った田んぼは、やはり美しい日本の風景でした。こうした風景をたくさんの子どもたちに見せてあげたいし、残していきたいものです。田んぼは「人は糧を得て、生き物たちも暮らす」共生の理想形だと思います。稲刈りの時も、子どもたちだけではなくお父さんもカエル捕りなどをして歓声を上げていました。食育といえ、食材や料理の方に目が行きがちですが、生産者や生産地、そして日本の美しい風景にまで思いを馳せる、そんなことも食育の大切なテーマかな、とあらためて感じています。



●「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



柿1個を楽しめる新しい秋の味 柿グラタン

【材料 (2 個分)】

- 柿…1個 ●マーマレード…小さじ1
- 粉チーズ…小さじ1 ●バター…少々

【作り方】

- ①柿の皮をむいて1cm角の拍子切りにする。
- ②一人用の耐熱容器にバターをぬる。
- ③柿を盛り、マーマレードを乗せる。
- ④その上に粉チーズをかけ、オーブントースターで上面が焦げるまで焼く。

柿も蕪も皮もすべて使い切る 柿と蕪のサラダ

【材料 (2 人前)】

- 柿・すだち…各1個 ●蕪…中1個
- 昆布茶・胡椒・濃口醤油…適宜

【作り方】

- ①柿はヘタを切り落とし、四つ割りに切ってから皮をむく。皮は細切り、実は8mmの拍子切りにする。
- ②蕪の葉はさっと茹でて、水冷し、5cmの長さに切る。皮は少し厚めに縦にむき、細切り。実は8mmの拍子切りにし、昆布茶を少々まぶしておく。
- ③柿の皮、蕪の皮をフライパンで炒め、濃口醤油を周囲に少し流し入れ、焦げるフレーバーがしたら、胡椒をふって仕上げる。



- ④器に柿と蕪と蕪の葉を混ぜて盛り付け、その上に③のきんぴらを盛る。すだちを添えて、食べる時にまわしかける。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」
その15 / 柿
実りの秋を代表する食べ物「柿」。郷愁を呼ぶような夕陽色に染まるその実にはビタミンCがたっぷり。今回は柿の魅力を新発見する秋のレシピです。



〈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

稲刈りの時期は台風の時期だなあ、とあらためて感じた今回の河南町での親子体験イベント。昨年も台風の通過前で、イベントの間だけ天気もあって、終わったとたん大雨でした。今年は、道の駅「かなん」の阪上駅長が

雨男と聞いていたので「どうだろう」と思っていたのですが、奇跡的に午前中は曇り空。日ごろの行いが良かったのか、とにかく稲刈りができてホッとしています。この報告は11月12日の食育フォーラムでぜひご参加ください。