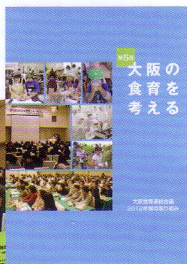


昨年のおおさか食育フォーラムや食育イベントの様子をまとめた冊子、第5回「大阪の食育を考える」を発行しました！

「食卓から始める食育」をテーマにした基調講演やパネルディスカッションに登場された各先生方のご意見・ご提案、親子食育イベントの報告や各企業の食育活動など食育を考え、実践していくためのヒントが満載。今回はノルウェー王国からの参加もあり、国際色豊かに！ノルウェーでの取り組みにも注目です。ぜひ、ご一読ください。



大阪の食育を考える



◎ご希望の方は大阪食育連絡協議会事務局(大阪スローフード協会内)までご連絡ください。

TEL. 06-6365-8631 (月~金10:00~17:00祝日休み)

●「こちゃん」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

ほうれん草のパワーを丸ごとスープで ほうれん草のスープ



【材料 (2 個分)】

- ほうれん草…1束 ●人参…中1本
- 玉ねぎ…中1個 ●セロリ…1/2本
- 鶏手羽先…2本

【作り方】

- ①ほうれん草はさっと茹でる。
- ②その他の材料を蒸し器で20分蒸す。
- ③鶏肉を取り除き、蒸し汁に水を加えて3カップにする。
- ④バターで人参、玉ねぎ、セロリ、ほうれん草をさっと炒め、③の一部を加えてミキサーにかける。残りの汁も加えて、塩・胡椒で味を調える。(ほうれん草の色が変わるので煮すぎない)
- ⑤食パンを好みの型で抜き、トースターで乾燥させて加えても楽しい。

パスタを加えてもおいしい ほうれん草のイタリアンソテー

【材料 (2 人前)】

- ほうれん草…1束 ●にんにく…1片(うす切り)
- 赤唐辛子…1本(種を取る) ●舞茸…1パック
- 白ねぎ…1本 ●オリーブオイル…大さじ3

【作り方】

- ①ほうれん草は湯通し程度にサッと茹で、5cm位の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れゆっくり加熱し、にんにくの香りが出ると舞茸をほくして加え、炒める。白ねぎも加えて炒める。



- ③ほうれん草を加えて、すぐ塩で調味して炒め、すぐに火を止める。

ほうれん草は本来冬野菜の代表選手。ビタミンCもおいしさもアップします。そして、レシビのバリエーションの可能性もたっぷり。今回はほうれん草のパワーとおいしさをしっかりと味わってください。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」
その16 / ほうれん草



〈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

2月になっても寒い日が続きますが、元気に頑張っていきたいと思います。年末の話になりますが、「大阪の食育を考える」冊子を道の駅かんの阪上駅長にお届けに、河南町へ行ってきました。畑に行くと、プロコリーが花が咲くような感じで実っているのに

びっくり! 大阪白菜(おおさかしろな)の畑を見たり、下仁田ねぎや田辺大根を引き抜いたり、切干大根づくりを見学したりと農業体験! 帰りには黒大根や青大根、紅芯大根、辛太郎など見たこともない大根をいただきました。今度、不思議な野菜、特集したいですね。