【こちゃんとの心得】

私たちは、身近な食育の指針として「こちゃんとの心得」を発信します。
一、環境について「こちゃんと」考えよう。
一、素材について「こちゃんと」考えよう。
一、添加物について「こちゃんと」考えよう。
一、「もったいない」について「こちゃんと」考えよう。
一、衣・食・住、すべての安心・安全を「こちゃんと」考えよう。
一、ちゃんとは大変だから「こちゃんと」で結構。

私たちは『こちゃんと食育サポーターズ』。食育を通じて、あなたの毎日を応援します。

「食育って、そんなに難しいことではありません。昔から伝わる日本の知恵を現代流に変え、暮らしやしつけなど日常生活に取り入れればいいだけのこと」。私たちは、そんな大阪スローフード協会の「食育」に共感。あなたの毎日を応援したい、と思っています。

- ●伊那食品工業㈱
- ●日清オイリオグループ㈱
- ●ロート製薬㈱
- ●六甲バター㈱
- ●㈱クリオ
- ●イズミヤ㈱
- ●㈱上野忠
- ●㈱大阪府栄養士会
- ●竹本油脂㈱
- ●寿精版印刷㈱
- ●アサヒビール㈱
- ●山崎製パン㈱
- ●㈱中島大祥堂
- ●スタジオ・ドレッセ
- ●大起水産㈱
- ●江崎グリコ㈱
- ●㈱光洋
- ●サラヤ㈱
- ●㈱神宗
- ●㈱ダイエー
- ●㈱柿の葉すし本舗たなか
- ●ヤマモリ㈱
- ●東神電気㈱
- ●㈱染野屋
- ●旭松食品㈱
- ●ニガキ㈱
- バーモントソープジャパン

（順不同）

「こちゃんとフレンズ」募集中!!
詳しくは左記ホームページ、もしくは事務局まで
登録・会費無料
※「こちゃんとフレンズ」は、大阪スローフード協会の会員ではありません。あらかじめご了承ください。

企画・制作・発行／**大阪スローフード協会**
協力／**大阪食育連絡会議**
（㈱大阪府栄養士会・大阪スローフード協会）
URL：**http://osaka-sfa.jp**
事務局電話：**06（6365）8631**

「こちゃんと」の著作権は、大阪スローフード協会に属します。記事やイラスト、写真などの無断使用・複写（コピー）・転載を禁じます。

ちょっとちゃんと旬を食べよっ！—— 大阪スローフード協会の食育情報紙

こちゃんと®

29

根菜に恋してる！

秋が深まるにつれて、大地の中の恵み「根菜」が美味しくなります。恋しくなります。ダイコン、ニンジン、ゴボウ、サトイモ、レンコンなど、これからの季節、ますます活躍するものばかり。こうした根菜は、冬に向かう私たちのカラダにとってもいいことといろいろ。今回は、地球のパワーのような根菜について、ちょっとお話したいと思います。

イオン×大阪ガスHu+g MUSEUM×大阪スローフード協会
コラボ料理教室「スマートレッスン」開催

第２回 “ナンプラーがあるとこんなにおいしい！”

平成27年9月1日（火）10:30～12:30
協賛:ヤマモリ㈱

第2回目となるスマートレッスン、ナンプラーを使ってハワイアン風、アジアン風と他ではこんなに多くの料理を学べるところはありません。だから、協会の「スマートレッスン」は大人気なのです。
一番美味しかった料理と我が家の定番にしたい料理1位は、「海老のニンニク炒め（ガーリックシュリンプ）」。大受けの訳は「簡単に作れて、おかずにもおつまみにもピッタリなハワイアン風」でした。

「海老のニンニク炒め」

第３回 “旬の鮭・ほたてがあるとこんなにおいしい！”

平成27年10月9日（金）10:30～12:30
協賛:北海道漁業協同組合連合会

今回は北海道の「鮭とほたて」、鮭は幽庵焼き、かき揚げ、南蛮漬け、包み焼き、ほたてはクレーム・ド・スカロップ、スカロップサラダとフレンチと和食でおしゃれなお料理でした。参加者は「今晩のおかず」で何を作ろうかと迷いレパートリーが増えて、嬉しそうなお顔でした。

「スカロップサラダ」

美味しかった料理・我が家の定番メニューにしたい1位の「ほたてのクレーム・ド・スカロップ」

大阪スローフード協会「食育」活動レポート！

大阪スローフード協会では体験型の様々な親子食育活動を催しています。
詳しくはホームページをご覧ください。http://osaka-sfa.jp

☆☆サポーターズのイベント報告☆☆

イズミヤ「大豆家族」平成27年10月10日（土）

6月に黒大豆の植付をし、今回はそれを家族ごとに収穫してお持ち帰り、又、ワークショップでは「きなこバター」を作り、秋のさわやかな風の中で多くの家族の方が楽しまれていました。

神宗「だしセミナー」平成27年10月27日（火）

百貨店では長蛇の列ができるほどの人気店「神宗」、今回は神宗のプロに学ぶ“だしセミナー”。だしの基本から年末の年越しそば、お正月のお雑煮を学び、参加者は「これで年末年始は大丈夫！」と笑顔がこぼれてました。