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®

42

【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㈱
- ㈱クリオ
- イズミヤ㈱
- ㈱上野忠
- ㈶大阪府栄養士会
- 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㈱
- ㈱光洋
- サラヤ㈱
- ㈱ダイエー
- ヤマモリ㈱
- 東神電気㈱
- 旭松食品㈱
- ㈱天塩
- スポーツクラブNAS㈱
- ニチニチ製薬㈱
- ㈱オージースポーツ
- ㈱ニッタバイオラボ
- ㈱對馬原木しいたけ
- チーズ工房ル・シャレ
- 六鹿商事㈱

（順不同）

企画・製作・発行／大阪スローフード協会
協力／大阪食育連絡会議
（(公社)大阪府栄養士会・大阪スローフード協会）
ホームページ：http://osaka-sfa.jp
事務局電話：06(6365)8631

「こちゃんとフレンズ」募集中!! 登録・会費無料

詳しくは左記ホームページ、もしくは事務局まで

※「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。

「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・転載を禁じます。2019.2

知って食べて楽しもう、チーズの世界。

ワインブームにも乗っかって、今、チーズがホットです。もともと、発酵食品としても注目されていたのですが、スーパーマーケットにもいろんなチーズが並ぶようになりました。でもチーズって、ナチュラルチーズやプロセスチーズ、白カビタイプや青カビタイプ、ウォッシュ系やハード系などなどいろいろあって、何がなんだか分かりにくいですよね。今回は、そんなチーズの基本を知って、美味しく楽しもう、というお話です。

大阪スローフード協会の「食育」活動

大阪スローフード協会では体験型のさまざまな食育活動を催しています。ご参加のことなど詳しくはホームページをご覧ください。http://osaka-sfa.jp

イオン×ハグミュージアム(大阪ガス)×大阪スローフード協会コラボ 健康家族の「からだの学校」第３回 開催

●日時：令和元年9月1日(日) ●講師：管理栄養士 橋本 通子

「からだの学校」シリーズ第３回「腸と脳のアンチエイジング」が大好評で終了しました。脳の老化、原因、疾患、予防の話を聞いて、アンチエイジングレシピに参加者は一生懸命メモしてました。簡単、便利！美味しいアンチエイジングレシピ！極意を学ぶ！

橋本先生のセミナー、皆さん一所懸命聞いてます。

レモンサワー＆フルーツの出来上がりに「早く飲みたい～」

それぞれの担当料理に頑張ってます。

本日のお料理、出来上がりです

イオン×ハグミュージアム(大阪ガス)×大阪スローフード協会コラボ 健康家族の「からだの学校」第４回 開催

●日時：令和元年11月4日(月・祝) ●講師：保健学博士 橋本 通子

毎回大好評「からだの学校」、今回は冷え性の原因、予防、自分の体質を知って、元気になりましょう。簡単、便利！美味しい冷え性対策レシピ！極意を学び盛り上がりました。

橋本先生のセミナー、皆さん一所懸命聞いてます。

それぞれの担当料理デモを一生懸命見ています。

出来上がりの料理をみんなで「いただきます！」

相愛大学 発酵セミナー「お漬物」

●日時：令和元年８月７日(水) ●人間発達学部 学生50名

東海漬物㈱が毎年、栄養学を学ぶ学生を対象に発酵セミナーを行ってます。珍しい漬物(パプリカ・アボカドなど)を試食し、いただいたぬか床にきゅうり、アボカドを漬けて、お持ち帰り…生徒たちは自分だけの「ぬか床」に喜び、「お嫁に行くとき、絶対持ってゆく！」と笑顔いっぱいでした。

初めての「発酵セミナー」に生徒は少し、緊張してます。

ぬか床に、きゅうり、アボガドを漬け、「早くたべたいな…」と、じっとぬか床を見つめてます。

今年も美味しい「お茶授業」開催

●日時：令和元年9月10日(火)
●芦屋市立精道小学校

今年も㈱つぼ市製茶本舗 谷本氏にお世話になりました。
５年生116名が参加しました。

美味しいお茶の淹れ方を学び、自分たちで淹れました。

今回は、新しい講師(石井女史)による会社の歴史、お茶の歴史を聞きました。

飲み方がサマになってます。

京都八百一本館 全粒麺を「しびれ料理」で喰らう!!

ータイ料理研究家 大岩旺邑子氏によるスペシャルな食体験ー

●日時：令和元年9月18日(水)

どこにも真似できない製法で作られた全粒麺を、元気を刺激するタイ料理で食する試みを開催しました。タイ料理は色も鮮やか、日本の全粒麺で食べやすくしましたがパンチは抜群でした。

スタートは㈱三輪山勝製麺 小川氏より、全粒麺のお話をしていただきました。

タイの王宮料理仕様です。

京都八百一本館「WA菓子で酔う!!」セミナー

ーおしゃれなWA菓子にあわせてワインもセレクトー

●日時：令和元年11月20日(水)

この日のために開発したWA菓子を肴に、ワインの包容力がめざめるひとときを楽しむ会にしました。初めてのWA菓子に「美味しい!!」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

スタートは㈱上野忠 上野氏より会社の事、WA菓子の事についてお話をしていただきました。

本日の設え、京都らしい演出でした。

これからのイベント開催予定

令和2年1～12月 大好評 大岩旺邑子先生 阪急オアシス「アジアごはん」シリーズ 開催！

●お申込み・お問合せは 大阪スローフード協会
ホームページ：http://osaka-sfa.jp 事務局電話：06 (6365) 8631