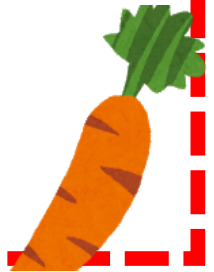
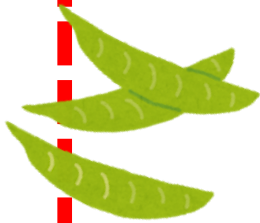


野菜 っておもしろい!



～野菜を美味しく食べる方程式でわくわくの食卓～

日時 令和2年8月5日(水) 14:30～16:00
場所 仁保地域交流センター
講師 野菜ソムリエ上級プロ 柳井さつき 氏
受講生 親子16組(大人16 子ども23人)



<講座内容>

お野菜についてのクイズ

「苦手な野菜の克服について」素材の組み合わせを各々で考え、我が家の新しい味を作り出すペーパーワークを行いました。



私は野菜ソムリエです。野菜博士と思ってください。

みんなは苦手な野菜がありますか?どんなところが苦手ですか?

「トマト、きゅうり」

「ちょっとすっぱい」「かりっとするところ」

「きのこ、なす、にんじん」
「なす、ピーマン」

「触感、にがい」



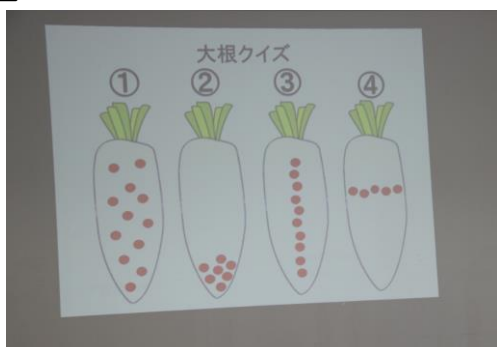
今と昔(保護者の幼少期)ではこどもの苦手な野菜も変わってきています。品種改良により、匂いがやわらかく、食べやすくなってきているものも多いです。苦手なお野菜の克服の仕方は後半にご紹介します。

▼お野菜クイズ

①大根

【問題】 大根には「ひげ根」が生えていますが、どんなふうに見えるのでしょうか。

1～4図



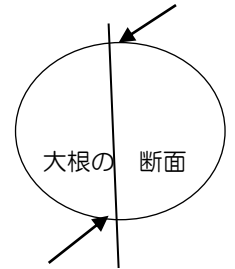
正解は3です。たてに1列です。

良く知っているつもり、なじみのある大根も、知らないことがありますね。よく観察してみると、知らないことがわかって面白い!

実物を見てみて確認してください。



実は大根には、一列にならぶひげ根の裏側に、もう一列あります。すべての大根には2列のひげ根があるのです。なので、輪切りにしてみると、真ん中にうすく筋が見えることがあります。この筋の両脇からひげ根が出ています。(写真)おうちで切って、実物をみせてあげてくださいね。



大根以外の野菜にも、ひげ根が並んでいるものがあるのかな?形が似ていて色だけ違うものって何だろう。

- にんじん (大根とちがい、4列あるよ)
- さつまいも (さつまいもは実物をさわる)

ひげ根が並んでないもの、ってあるんじゃないかな?じゃがいもはどうか?

- じゃがいもにはない! (茎が太くなってできるものだから)
- レンコンにはない! (節がつながっていてその間から根がはえるから)

土の中にできる野菜って、他にどんなものがあるかな・・・ごぼう、さといも、ながいも、いろいろありますね。お店で探してみてくださいね。

②トマト



Q1 トマトの品種で実際にあるものはどれ

- 1 桃太郎
- 2 金太郎
- 3 浦島太郎



桃のように甘いということから名前がつけられています。今の日本にあるものはだいたいこの品種をもとにつくられています。

Q2 甘いトマトはどれでしょう。水に入れたときどうなるでしょう。

- 1 水に浮く
- 2 水に沈む
- 3 どちらもいっしょ

浮くトマトが甘いと思う人
沈むと思う人
それぞれ同じくらいの数かな、
ではやってみましょう。



(水槽に入れてみる。)
(色が真っ赤に熟れた小さなミニトマトと、
大きいけれど色の薄いトマト。
色の薄いトマトは浮き、ミニトマトは沈む。)

沈んだ方が甘いのです。色が赤いとよく熟していて甘くなってるんだね。その方が沈みます。
お店で水に浮かべてみることはできないけれど、買っておうちにもって帰ってから、やってみてください。
これは、難しい言葉でいうと比重っていいます。同じ体積に砂糖が溶けていると比重が重いわけです。

Q3 トマトにない色はどれでしょう

- 1 黄色
- 2 緑
- 3 白

実はこれはひっかけ問題でした。どの色もあります。
黄色はミニトマトによくありますね。緑はピクルスなどに使われたりします。白もあるんですよ。
ここにはないけれど黒色やしんじま模様などもあります。

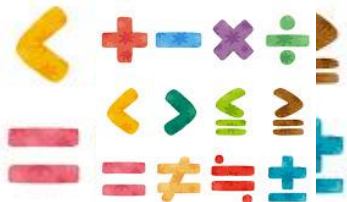
Q4 トマトのおしりの部分にあるマークがあらわれると、美味しいトマトの証拠、と言われていました。
どんなマークでしょう。

- 1 さんかく
- 2 星
- 3 花丸

意見がわかれましたが、星です。「スターマーク」と言います。

大根とトマトのクイズをしましたが、他の野菜も、もし、苦手なものがあっても、よく見てみてください。
おうちの人とクイズを出し合ったりしてみたら楽しいと思いますよ。

 **食べる方程式**



野菜をもっと美味しく食べるために、みんな
にお料理を考えてもらおうと思います。
「方程式」という難しい言葉ができました
が、これは、野菜を美味しく食べるための組
み合わせとってください



苦みやくせの強い野菜に、タンパク質（を多く含む食品）を合わせます。

タンパク質（を多く含む食品）には、肉、魚、大豆、卵、乳製品 などがあります。

大豆製品の例
「味噌」「しょうゆ」「あぶらあげ」「えだまめ」

乳製品の例
「牛乳」「ヨーグルト」
「バター」「卵」



わくの中にそれぞれ思いつくものを書いてみましょう。
実際に作ったつもりになって、お料理を考えてみましょう。

例 ゴーヤチャンプル

ゴーヤ + 「ぶたにく」「とうふ」「ツナ」「たまご」

+ 「かつおぶし」

※かつおぶしは、香りやうま味のものになりますし、お魚からできていて、タンパク質を多くふくみます。



野菜 + タンパク質 + 香りやうま味
= 美味しい！



『親子でつくる新しい我が家の味』 作品例

「アボカド + 豚肉 + カレー粉 = アボカドのカレー」

「きゅうり + とうふ + かつおぶし + ツナ + ごま油 = ツナキュウリ」

「ほうれん草 + 卵 + チーズ + 香りソルト = ほうれん草とチーズの卵焼きに香りソルトをかけたもの」

「アスパラガス + ベーコン + チーズ + ポン酢 = アスパラガスのベーコン巻き」



ワンポイントアドバイス

野菜の食べ方のなかで、苦味などが一番ダイレクトに伝わるのは、「生で食べる」ことです。
例えば、サラダで食べる時などは、ハムや卵を加えたり、マヨネーズを使ったりしてみるといいですね。

こどもたちも、自分で考えてみて、
おうちの人に提案してみるといいと思います。



質問タイム

保護者Q「なすの食べ方により、のどにかゆみがでる。焼きナスはでる。煮びたしや田楽などはだいじょうぶ。どうしたらよいか。」

A「はっきりとした原因はわからないけど、アレルギーかもしれない。なぜ焼きナスだけなのかはわからない。しばらく控えて年齢があがるのを待ってみるとよいかも。」

子Q「玉ねぎはなぜ目に染みるのか」

A「玉ねぎにはそういう成分があり、切った時に出てきて目に入るから。切る前に冷やすと、揮発しにくくなり、空気中へでにくくなるからおすすめ。」

子Q「どうしてにんじんは甘いのか」

A「にんじんは青臭いものでしたが、品種改良で工夫して甘くなりました。ゆっくり火を通して甘くなります。」

子Q「大根のからい部分はなぜからいのか。」

A「からい成分が下の方に多く含まれているので、反対側の上の方を食べてください。煮たり焼いたりしてもからくなくなりますよ。」

「大根は、フライドポテトみたいにからあげにしてみてください。食べやすく美味しいですよ。塩コショウして小麦粉をつけてもいいし、市販のから揚げ粉をつけても美味しいですよ。」

柳井先生から最後に・・・

野菜を食べる、健康のために食べなくちゃ、と思って食べるのではなく、おもしろいな、と思って食べてほしいです。楽しんで食べることで唾液の量も増え、消化しやすくなる。美味しいと思えば食べられる量も増えてくる。

「今日の大根ってとなり

のおじいちゃんが作ってくれたんだよ。形がちょっと変だけど美味しいね」

「ピーマンの色がこんなに濃い緑だよ。きれいだね、すごいね。」
というふうに、話をしながら楽しんで。

今日家に帰ったら、ぜひ、考えてみたお料理をおうちのひとと作



ってみてくださいね。

★講座の様子から

約1時間半の間、「野菜の面白さ」について様々な知識を織り交ぜながら、常に参加者に問いかける形でお話しをすすめていただきました。

お野菜クイズでは子どもたちから「えー！」という驚きの声がいっぱいあがり、野菜への興味関心が高まっていく様子がみられました。

野菜を美味しく食べる方程式の活用によるワークでは、親子が互いの意見を引き出しあい、コミュニケーションをとる様子がみられました。子どもたちは楽しそうに積極的に意見を発表していました。



※新型コロナウイルス感染症対策として、受付における体調、体温確認、手指消毒、空調機による換気を行いました。ご協力ありがとうございました。

アンケートより ご意見・感想を一部ご紹介

☆身近な野菜なのに知らないことがたくさんあったり、いつもなんとなく作っている料理に“方程式”があったり、新しい発見がたくさんありました。子どもが作った方程式をみると、自分で考えてなんだかおいしそうなお料理を書いていましたので、今晚早速一緒に作ってみようと思います。

☆子どもと一緒にアイデアを出し合いながらメニューを決めていくのは楽しいし、これからもやっいていこうと思います。面白い遊びを教えてくださいありがとうございました！また、もっと野菜を観察してみたいです。

☆コロナでなかなかおでかけできないので、今日の講座は親子とも、楽しみにしていました。野菜のことに興味をもって、楽しくお食事できるよう、夏休みを過ごしたいです。

☆以前柳井さんの講演を聞いたことがあり、子どもにも聞かせたいと思って申し込みました。子どもも野菜について色々知ることができておもしろかったようです。

☆子どもの野菜嫌いで、調理に工夫すること、自分たちで作ってみることが大切だと思いました。最近買い物へ出かけると子どもが野菜を選んでくれます。トマトの美味しい見極め方は知れたのですが、他の野菜も知りたかったです。

☆クイズ形式で野菜のことを楽しく考えていると、野菜を使ったお料理を早く食べたいという気持ちになりました。この後、野菜を買って帰りたいと思います。

☆お話が分かりやすく、知らない情報がいっぱい勉強になりました。子どもも日頃の食事をふり返りつつ、おもしろがってクイズに取り組んでいました。子どもといっしょに考え、料理の献立ができたので、楽しかったです。

(子ども)

☆おりょうりのつくりかたをかんがえたのがたのしかった。(1年生)

☆大こんのひげねがならんでいるのを初めて知りました。トマトがどうして桃太郎かよくわかりませんでした。トマトになんで白色もあるのか、はじめてしりました。たのしかったです。(2年生)

☆今日、このきかくでりょう理をかんがえるとき、自分でもこんなにきれいな野菜があるなんて、とびっくりしました。かんがえたりょう理を家にかえたら、作ってみたいです。またこういうきかくがあればいいと思います。(3年生)

☆よくわかった。やさいのたいせつさもわかった。(3年生)

☆さつきカフェにお食事に行ってみたいです。あと、だいこんをフライドポテト風にして食べます。(今日)お弁当とかもつくってみたいです。(3年生)

☆やさいの事がよく知れてとてもよかったです。(3年生)

☆お父さんがトマト農家なのでおしりの部分のマークがすぐ分かった。(4年生)

☆だいこんに毛があるのは知っていたけれど1列にならんでいるのには気づかなかった。やさいのレシピを自分で作った時にとてもたのしかった。はなっこりーのりょう理を作ってもおいしいのかな?(4年)

☆いろいろ野菜がありました。すごいのは、トマトの色にびっくりしました。いろいろな色がありました。黄色は見たことがありましたがしろや緑以外にも黒があるといっていました。そんなに色があつたんだと思いました。大根はたてにひげがならんでいたのにびっくりしました。大根のひげはばらばらになっていると思っていました。今日はありがとうございました。野菜っておもしろいんだと思いました。(6年生)

