

地産地消で食育講座

～野菜ソムリエと作る秋のお弁当～

- 【日 時】 2014年10月25日(土) 10:00～12:30
【会 場】 コミュニティルーム (BRANCH神戸学園都市1階)
【定 員】 親子5組
【申込者】 親子9組
【参加者】 親子5組 (男1名 女5名 子ども5名) うち1組は祖母との参加
【エリア】 垂水区3組 西区1組 明石市1組
【子どもの年齢】 8歳児 1名 ・ 4歳児 3名 ・ 3歳児 1名
【講 師】 日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ 井上かおりさん
【参加費】 800円 (材料費込)
【協 力】 シェアスマイル (まちスポ神戸登録団体)

■講座の目的

- ・地元で収穫された旬の無農薬野菜を使って、野菜を食べる事の大切さやおいしさを知ってもらう。また、調理を通じて親子のコミュニケーションを図る。

■講座の内容

- ①秋の味覚、サツマイモの伝来、栄養、保存方法、調理方法について学ぶ。
また、菊菜やホウレンソウの苦味や灰汁を取り、おいしく食べる方法も学んだ。
- ②サツマイモご飯、菊菜入り豆腐ハンバーグ、ニラ入り卵、サツマイモのおやき、大根菜の黒ゴマ和えを手分けして調理し、お弁当箱に詰める。
- ③講師が作ったサツマイモとホウレンソウのポタージュスープを味わう。
- ④サツマイモ3品種の食べ比べ。



