

食育  
企画

9/8・土

# 料理の楽しさを体験しよう! 「子ども料理教室」を 開催しました

—コープパティ—



台風一過の土曜日、食育サポーターによる「子ども料理教室」を開催し、7人の小学生が参加しました。今回のメニューは「カレーライス」「サラダ」「ブルーベリーのさわやか飲み物」の3品。まずは京都青果合同株式会社の矢島 圭次郎さん・伊藤 裕基さんによる、旬の野菜「トマト」の学習会。楽しいクイズやおいしくトマトを食べられる方法をお話いただきました。



伊藤さん

## トマトが苦手な人には

- ・黄色いトマトは酸味が少なく、苦手な人も食べやすいです。
- ・甘みやうまが多いミニトマトの皮をむき、カレーに入れるのもおすすめです（ミニトマトをいったん冷凍して常温解凍すると、皮がむきやすくなる）。
- ・卵料理は青くささ、ポトフなどの煮込み料理は食感が解消されるので、ぜひ一度試してみてください。

## おいしいトマトは?

ゼリー（半透明のトロツとした部分）が多いトマトがおいしいとされていますが、店頭では分からない…。どうやって見分けるの?



矢島さん

- ・トマトをお尻から見たとき、星形のようなトマトよりも丸いトマトの方が、ゼリーがたくさん入っています。
- ・お尻の部分から白い筋が放射状に入っているものがおすすめ。筋はトマトの中の仕切りの数で、多い方がいいとされています。

これ買ったら  
あといくら?



その後、班ごとに予算の700円を持ち、お店へ買い物へ。材料の野菜をみんなで購入しました。電卓を片手に、班のみんなで上手にやりくりしながら野菜を選びます。きれいに手を洗ったあとは、いよいよ調理開始! 慣れない手つきながらも一生懸命、野菜の皮をむいたり、切っていました。

なるほど!



まずお鍋に**大きい1の油**を広げて、**鶏肉の皮を下に向けて敷き詰めて**。それから**火をつけると**、油がはねずに調理できるよ



## 感想文

子どもたちより

あくとりもたのしかったです。やさいをきるのもたのしかったです。おいしかったですよ! またきたいです!

お母さんより

出逢ったお友だちと協力して、全て子どもたちだけで作ってもらったカレーは本当においしかったです。それぞれの班の食べ比べも楽しかったです。食材を自分たちで選ぶ・買うことも、とてもいい勉強になったと思います。



カレー作りの合間にサラダと飲み物を作って洗い物も。手際良く調理することも学びます。

なぜかあく取りが**大人気!**  
みんな真剣です



きれいに盛り付けて、いただきます!

いよいよ**完成!**



自分たちで買い物をして作ったごはんはおいしさも格別! あっという間の実習でした。