



8/9・金

夏休み親子食育企画 「カレーライスを作ろう」を 開催しました ーコープパティーー



昨年も好評だった、食育サポーターによる小学生対象の「カレー作り教室」。応募者多数の中、抽選で選ばれた小学生13人が参加しました。

まず、京都生協に野菜を卸している京都青果合同株式会社の矢島 やじま けいじろう 圭次郎さんによるトマト教室を開催しました。大きいトマトと小さいトマトを実際に見て触れながら、それぞれの特徴や、同じトマトも水のやり方で大きさや味が変わること、おいしいトマトの見分け方のお話がありました。

スポーツの練習をするとしんどいけど、上手になるよね？
勉強はしんどいけど、賢くなるよね？
トマトも水が少ないとしんどいけど、うまみの詰まったおいしいトマトになります！

トマトをおしりから見た時、でこぼこしたものは身の詰まりがまいち…。
丸いトマトはしっかり詰まっているのでおいしい！

Q. トマトの酸味が苦手です。どうすればおいしく食べられる？

A. 「トマトベリー」という品種は酸味が少ないのでおすすめです。矢島さんのイチオシは「アイコ」という品種。甘味・酸味のバランスが良いそうです。



▲野菜を選ぶ姿は真剣そのもの

続いて班ごとに700円を持って、階下のコープパティで材料の買い出しをしました。カレーに入れる夏野菜を班で相談して、金額以内に収まるように電卓でやりくりしながら選びます。

今回は班で協力し合うことを重視し、兄弟姉妹で参加の子どもたちは別々の班に。初めは緊張気味だった子どもたちも、一緒に野菜を選んでいるうちにすっかり打ち解け、楽しそうな声が店内に溢れていました。

調理室に戻るといよいよ調理へ。食育サポーターやお母さんに切り方を聞きながら、みんな一生懸命包丁で野菜を切っていました。玉ねぎは刺激で目が痛くなったようで、涙を流しながら切る子や、たまらず手洗い場で目を洗う子も。肉は低学年の子も安全に調理できるように、先にお鍋に油と肉を入れてから火を着けました。



材料を煮込んでいる間にサラダとブルーベリー酢を使ったジュースを作り、いよいよ完成へ。それぞれに作ったカレーをみんなでいただきました。カレーの具にきゅうり(!)を選んだ班がありましたが、意外といける！と大好評。

勉強、買い物、調理、後片付けといろいろなことが学べて、充実した1日となりました。

