

事業名	切り干しダイコンをつくってみよう！ ～シンプルで栄養豊かな「干し野菜」を食卓に～
団体名	フードプロジェクト（つくば市）
連携・協働団体	土浦市立斗利出小学校、農業士、生産農家、地域コーディネーター、食生活改善員、フリーライター、茨城新聞社
事業のねらい	農作業や包丁を使っての調理などを親子が協力して体験することにより、今日の食生活の中で失われがちな季節感や味覚の繊細さを取り戻し、野菜の味の奥深さに気づく機会を提供する。
活動の内容	<p>小学校1, 2 年生の生活科の授業として取り組んだ。</p> <p>9月18日 ダイコンの種を畑に播種し、これ以降の間引き、育苗、除草、水やり、施肥、観察すべてを児童が行った。</p> <p>12月17日 ダイコンを収穫し調理実習に備えた。</p> <p>12月18日 調理実習当日はダイコンを切り干しにする作業はもちろん、干し野菜の食べ比べ、干し野菜や伝統的な乾物を合わせたオリジナルふりかけ作りを行った。ふりかけはごはんとまぜておにぎりにし、干し野菜を加えた汁物と一緒に味わった。食後には野菜だけでなく、干した果物の試食も行った。</p> <p>干したごぼうのお茶も好評だった。滋味深い味と、干し野菜のおいしさに気づく機会を提供した。</p> <p>食の大切さと、野菜を干すことで旨みが増し栄養価が高くなるという農業士の話を全員で聞き、食生活を見直すきっかけづくりをした。</p> <p>12月19日 茨城新聞に記事が掲載された。</p> <p>1月27日 学校で「やさいかんさつにつき」を書いて、校内に掲示した。</p>
効果及び自己評価	事前に児童に行ったアンケートや保護者に行ったヒアリングでは、干し野菜はあまり食べない、利用しないという意見がほとんどだった。しかし、実習終了時には栄養が凝縮されている干し野菜や乾物を、家庭の料理に取り入れたいという保護者の意見が多数あった。児童にとっては味覚を形成する大切な時期だからこそ、親が家で乾物を料理することによって、繊細な味と野菜のおいしさ、味の奥深さを知ることができる。食生活を見直す、行動変容のきっかけづくりとしては大成功であった。
問合わせ先	〒300-4212 つくば市神郡 366-1 フードプロジェクト 代表 平石 雅子 TEL・FAX 029-867-1480
活動の様子	 