

テーマ：地域資源の掘り起こしと活用 対象：地域住民 主催：東広島市地域おこし協力隊員、清武・清武西・乃美・吉原・安宿・能良地域センター

# 1-⑨ 野菜Labo 豊栄にたくさんある野菜のおいしい食べ方研究室

地域を学ぶ	○	地域でつながる	○	地域に還す	○
-------	---	---------	---	-------	---

## 1 学習プログラムの展開

日程	場所	学習・活動内容
令和元年 11月28日(木) 10:30~13:30	東広島市安宿地域センター	①テーマ野菜「白菜」についての講義と調理・会食 ・白菜は芯、葉(外葉・内葉)によって、味や食感が違うことや、切り方の工夫もできることを学び、調理・会食をする。 料理名：豆腐のロール白菜、秋の白菜ステーキ、優しさ甘さの白菜ポタージュ、焦がし醤油香る白菜のオイル煮込み
令和元年 12月14日(土) 10:30~13:30	東広島市吉原地域センター	②テーマ野菜「大根」についての講義と調理・会食 ・おろし金の種類(粗い・細かい)や時間の経過によって、おろした大根の味や食感が違うことを学び、調理・会食をする。 料理名：サイコロ大根の炊き込みごはん、パリパリ大根のクリスマスビー、大根と春菊とりんごのサラダ、大根・紫大根のフリット、金時人参ソース
令和2年 1月17日(金) 10:30~13:30	東広島市乃美地域センター	③テーマ野菜「白菜」についての講義と調理・会食 ・白菜は芯、葉(外葉・内葉)によって、味や食感が違うことや、切り方の工夫もできることを学び、調理・会食をする。 料理名：白菜ポテトサラダ、和風キャッシュ、白菜ごはん、ねりごま白菜サラダ
令和2年 1月29日(水) 10:30~13:30	東広島市能良地域センター	④テーマ野菜「レンコン・白ネギ」についての講義と調理・会食 ・レンコンや白ネギの部位や色の違いによって、味や食感が違うことや切り方の工夫の仕方を学び、調理・会食をする。 料理名：生ネギとレンコンのサラダ、ピリッとねぎ香るお醤油レンコンご飯、シャキもちレンコンの挟み焼き、白ネギのごまソース、トロトロレンコンと白ネギのポタージュ
延期 令和2年 2月29日(土) 10:30~13:30	東広島市清武西地域センター	⑤テーマ野菜「ごぼう」についての講義と調理・会食 ・ごぼうの皮に成分があり旨味やコクにつながることやスライスの仕方の工夫について学び、調理・会食をする。
延期 令和2年 3月16日(月) 10:30~13:30	東広島市清武地域センター	⑥テーマ野菜「人参・キクイモ」についての講義と調理・会食 ・人参は炒めずに煮込む方がおいしい場合があることや人参とキクイモの様々な切り方と調理法を学び、調理・会食をする。



対象	①②③④⑤⑥地域住民
経費	①②③④⑤⑥参加費(材料費)500円 その他の費用は必要に応じて、地域おこし協力隊員活動費より支出
連携先	東広島市清武・清武西・あすか・乃美別府住民自治協議会、東広島市吉原振興会 東広島市能良振興協議会、東広島市豊栄生涯学習センター

問合せ先	東広島市生活環境部地域づくり推進課 〒739-8601 東広島市西条栄町 8-29 電話：082-420-0924 ファクシミリ：082-423-0270
------	---

## 2 講座設定の理由（学習の目的）

- 地域には地域住民が参加できる料理教室等が少ないことから、地域で栽培される旬の野菜について学ぶ場の提供や旬のメニューを開発することで、地域の活性化につなげる。
- 地域の多世代の方に、地域で栽培されている野菜について、そのよさや調理方法を学びとともに、食生活を通じた健康な体づくりへつなげる。

## 3 学習目標

- 地域で栽培されている旬の野菜について、その特徴や様々な調理方法を学ぶ。
- 地域で栽培される旬の野菜を使った調理や会食を楽しむことを通して、住民同士のネットワークを築くことができる。

## 4 事前に必要な知識や準備物

- 地域で栽培されている旬の野菜についてリサーチし、生産者や業者へ取材・連携を図る。
- ケータリング用の食器の検討と調達（会場となる地域センターにないもの）を行う。
- 回・場所ごとに季節に合った「テーマ野菜」を検討して設定し、そのレシピの考案と事前調理（シミュレーション）を行う。

## 5 留意点

- 野菜の調達については、地域住民による提供、参加者が持ち寄る、生産者や業者から購入する等、それぞれの地域で事情が異なるため、地域に合わせた運営に努める。
- 参加者は高齢の方が多いため、配付するレシピの文字や写真は大きくし、見えやすいものにする。
- 参加者側の代表に事前にレシピを配付し、当日の運営（助言等）を手伝ってもらう。

## 6 成果

- 参加者から「旬の野菜を使った美味しいレシピのレパートリーが増えた。」「いつもワンパターンになりがちだった料理が楽しくなった。」といった声がたくさん聞かれるようになった。
- これまで地域で栽培される野菜について学び、住民が集って調理をする場や調理を通じた住民同士のネットワークづくりの場を提供することができた。

## 7 課題

- 現在は地域おこし協力隊員側で全てのレシピを考案しているため、地域住民と一緒にアイデアを発案・交流し合える場を設定するといった工夫について検討する必要がある。
- 参加者は女性が多かったため、男性や親子連れ等でも参加しやすい体制を整えていく必要がある。

## 8 今後に向けて

- より多くの多世代の住民が興味を持って参加できるよう、旬の野菜を使ったレシピの考案や開催日程について検討する。
- 地域の旬の野菜を使い、多世代の住民と一緒に郷土料理の再現をするといった機会をコーディネートする等、発展的な内容について検討する。