

みやぎの食育通信



Vol.
61

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

©宮城県・旭プロダクション

活動事例

「子どもたちに笑顔を！プロジェクト」気仙沼市立階上小学校での食育活動 ～三國清三シェフ☆仙台コミュニケーションアート専門学校調理師科の学生の取り組み事例～

平成29年2月20日、気仙沼市階上小学校において「子どもたちに笑顔を！プロジェクト」食育講座が行われました。

この取り組みは、「オテル・ドゥ・ミクニ」（東京都新宿区）の三國清三シェフが、東日本大震災以降、階上小学校において実施しているプロジェクトで、日本フランス料理技術組合と東急ホテルズの有志シェフが賛同し、岩手県、宮城県、福島県で実施しています。第4回目からは仙台コミュニケーションアート専門学校（以下、SCA）調理師科の学生も加わりました。今回で12回目（最終回）となります。



〈これまでの取り組み〉

震災後まもない平成24年6月6日、第1回プロジェクトが始まりました。当時1年生だった子どもたちも6年生となり、小学校卒業です。最終回となる今回は200人を超える子どもたちが参加し、階上小学校体育館は子どもたちの笑顔に包まれました。



〈三國シェフによる食育講座〉

食育講座では、三國シェフから「舌には味を伝える味蕾（みらい）があり、甘い、しょっぱい、酸っぱい、苦い、うまいの5味を敏感に感じることができます。小学6年生ころで完成するんですよ。」等々・・・興味深いお話があり、子どもたちは熱心に聞いていました。

〈メニューは ハンバーグカレー・ダブルソース！！〉

講義のあとは、プロの料理人やSCA調理師科学生が心を込めて作ってくれたハンバーグカレー・ダブルソースをいただき、子どもたちはますます笑顔になりました。

各テーブルではSCAのお兄さん、お姉さんたちへ料理について質問したり、おしゃべりを楽しむなど子どもたちの元気な姿が見られました。



〈未来（みらい）に羽ばたく料理人たち・・・〉

SCAの学生たちも始めは、三國シェフやプロの料理人とともに参加することで緊張した面持ちでしたが、次第に緊張がほぐれ、さすが！料理人の卵！と思わせる素晴らしい働きぶりでした。

きっと、将来は、食の楽しみ、喜びを伝え、みんなを元気にしてくれる・・・すてきな料理人になってくれると期待しています。

紹介

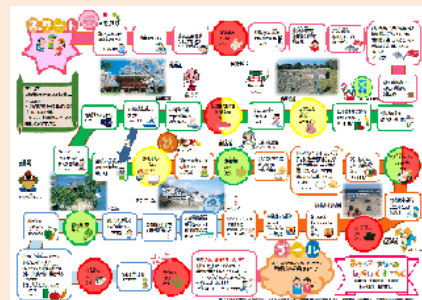
食育すごろく第3弾！完成しました！

仙台保健福祉事務所では、仙台教育事務所、仙台地方振興事務所と連携して塩釜地区の5歳児～小学2年生を対象に、バランスの良い食生活や生活習慣、地域食材の情報を取り入れた食育教材「食育すごろく」を制作し、活用をすすめています。このすごろくは黒川地区、岩沼地区に続き3作目で、遊びながら栄養バランスや地域の食材について学ぶことができます。

〈教材と入手方法〉

教材：A2サイズのすごろく及び食べ物カード等

入手方法：宮城県仙台保健福祉事務所HPからダウンロード↓↓



<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/syokuiku-sugoroku-shiogama.html>

今月の
おすすめ食材

アサリ



宮城県のアサリ

アサリは亶理から気仙沼まで県内各地の沿岸で漁獲されます。中でも、松島湾と万石浦が産地として有名です。松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んです。万石浦は、海水と淡水が入り混じる栄養豊富な入り江で、大粒のアサリが獲れます。

漁業者によるアサリ漁業は、手堀り、または鋤簾（じょれん）による漁獲が行われています。鋤簾とは、長い柄の先に熊手の様な歯を持つカゴを付けた道具で、柄を押さえて先端の歯の部分を海底に押しつけるように引きずって貝を採集します。



食材一口メモ

【購入時のポイント】

殻付きは必ず生きているものを購入し、海水程度（塩分濃度3%程度）の塩水につけて砂を吐かせてから使うことが重要です（市販のアサリには、すでに砂抜きされているものもありますので、ご確認ください）。

砂抜き後は、ボウルの中でアサリ同士をこすり合わせながら、殻の表面を洗います。塩水につけても口が開かないものは除きます。

【調理時のポイント】

味噌汁はもちろん、酒蒸しやアサリ飯などで美味しくいただけます。加熱しすぎると身が縮んでかたくなり、うまみも半減します。調理の際は短時間の加熱を心がけてください。殻が開いた時点で取り出し、調理の最終段階で戻すことも大事なポイントです。

今が旬のアサリを、是非ご賞味ください！

レシピ

アサリと春野菜のガーリック蒸し

材料（2人分）

- ◆アサリ（殻つき・砂抜きしたもの）：300g
- ◆新玉ねぎ：1/2個
- ◆スナップえんどう：12個
- ◆オリーブオイル：大さじ1
- ◆にんにく粗みじん切り：1片分
- ◆芽キャベツ：8個
- ◆白ワイン：大さじ4

作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 【1】アサリは殻をよく洗っておく。
- 【2】新玉ねぎはくし型に切る。スナップえんどうは筋を取る。芽キャベツは下の部分を薄くそぎ落とし、浅く十文字の切れ込みを入れる。
- 【3】鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら新玉ねぎを加えて炒める。少ししんなりしてきたら、アサリ、スナップえんどう、芽キャベツ、白ワインを加えてフタをする。
- 【4】アサリの口が開いたら火を止め、器に盛る。



レシピ提供/キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」



カロリー 162kcal
塩分 1.3g

(1人分)