



まるごと学ぼう!! 食育講座2011

作って食べてたべもの博士!



～ためして・なっとく!! 「本物の味」～



第1回 基本はここから!! 「本物のだし」

～カツオ節と昆布からとった「だし」～

2011年6月18日(土)

10:00～15:00

だしのとり方をはじめ、お米のとぎ方、包丁の使い方・野菜の切り方など調理の基本を学びます。食と環境のつながりも考えよう。



講師 青山則靖さん
(フードプロデューサー)

環境のお話
環境NGO ezorock
(エゾロック)

福澤萌さん
高田圭介さん

実習メニュー

- ・卵とじ ・炊きたてご飯
- ・みそ汁
- ・つくだ煮(だしがら利用)

第4回 これは違うぞ! とれたての野菜の味

～新鮮なだけじゃない美味しい理由(わけ)は土づくりから～

2011年9月17日(土)

8:00～16:30

長沼町駒谷農場へ行き、自分たちで収穫した採れたて野菜で料理を作ったらどんなに美味しいかを実感。命をいただくことも学びます。
※貸切バス使用 ※保護者参加可



講師 駒谷信幸さん
(農)駒谷農場 代表理事

【昼食メニュー】

- ・採れたて新鮮サラダ
- ・野菜たっぷり具だくさん豚汁
- ・ご飯

第2回 匠(たくみ)の技と本当の豆腐の味

～実演! 手作り豆腐と大豆のお話し～

2010年7月16日(土)

10:00～15:00

豆腐作りに挑戦します。豆腐の原料である大豆のお話しや大豆製品(みそ・しょうゆ・納豆)の食べ比べも。



講師 遠藤 一彦さん
(オシキリ食品(株) 営業部長)



講師 範国有紀さん
(栄養士 (フードコーディネーター))

実習メニュー

- ・ごはん ・みそ汁
- ・厚あげのいためもの
- ・作りたての豆腐

第5回 自然の恵み 北海道の鮭!!

～鮭の内臓を使った魚しょう工場の見学をしよう～

2011年10月22日(土)

8:30～16:00

石狩市の佐藤水産へ行き水産物流のしくみを学びます。帰る頃には「鮭博士?!!」
※貸切バス使用



講師 渡邊寿一さん
(佐藤水産(株)魚醤工場 工場長)

【昼食メニュー】

- 佐藤水産で昼食を食べます(実費)

第3回 魚(ギョツ)目から鱗(うろこ)! 魚ってオイシイ!

～漁師さんが新鮮な魚を持ってやってくる～

2011年8月20日(土)

10:00～15:00

とれたてのホッケを自分でさばいて「すりみ作り」に挑戦します。無添加の漬け魚も作ってみよう。



講師 石崎忠幸さん
(日高町厚賀「石崎水産」代表、北海道名誉指導漁業士)

実習メニュー

- ・新鮮魚のつみれ汁
- ・焼き魚(漬け魚)
- ・炊きたてご飯

第6回 まかせたぞ!! 「本物は君たちだ!!」

～オリジナルメニュー 楽しく作って美味しく食べよう～

2011年11月19日(土)

10:00～15:00

班ごとに主菜・副菜のオリジナルメニューを考えて「本物の味」に挑みます。午後はグループ発表と修了式。
※保護者参加可(午後のみ)



講師 吉田知子さん
(野菜ソムリエ、雑穀エキスパート)

実習メニュー

- ・班ごとのオリジナルメニュー(主菜・副菜)
- ・統一メニュー(ご飯・汁物)

- ◆主催 NPO法人北海道食の自給ネットワーク
- ◆問い合わせ先 NPO法人北海道食の自給ネットワーク

- ◆提携 藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科

(電話) 090-2818-5502 (FAX) 011-789-8890 (e-mail) info@jikyuu.net