

☆「からだにやさしい」食育セミナー 親子で果樹収穫体験におじゃましました！

＜わが村団体名:ななえの食を考える会＞

8月26日(土)に七飯町 みやご果樹園で開催された七飯町『ななえの食を考える会』さん主催の「からだにやさしい」食育セミナー 親子で果樹収穫体験に参加してきました！

『ななえの食を考える会』は、地域食材を活かした料理教室、食に関する講演会、果物収穫体験等の「食」に関する活動をされている団体です。今回は、果樹園でブルーベリーの収穫体験と「災害時 困ったときのごはん作り」として、停電になったとき、電子レンジがなくともご飯がおいしく食べられる方法を学びました。

電気が使えないとき、カセットコンロを使って調理をすることができます。この日は、お鍋でお米を炊く方法とレトルトパックのご飯の温め方二通りを教わりました。



○カセットコンロを使ってお鍋で米を炊く方法

水と米は同量(米2合に水360cc)を鍋に入れて強火にかけ、フツフツと沸いたら火を弱めて10分炊いて、火を消して10~15分蒸らす。

○レトルトパックのご飯を温める方法①

ごはんをクッキングシートで包み、耐熱の袋に入れて、鍋底にクッキングペーパーか布巾を敷いてお湯を沸かし、8分温める。

○レトルトパックのご飯を温める方法②

蒸し器、もしくは深い鍋に足の付いたザルを用意し、底にクッキングシートを敷いて蒸す。

ご飯が炊けるまでの間、果樹園でブルーベリーの収穫体験をし、その後参加者でごはんを試食しました。3種類の中でいちばん人気があったのは、レトルトパックのご飯を耐熱袋に入れて温める方法でした。

実はレトルトパックのご飯はレンジで温めるよりもおいしくなるのだそうです。家に帰ってからの復習用に、レトルトパックのご飯とレトルトカレーをお土産にいただき、イベントは終了しました。



『ななえの食を考える会』のイベントは、会のFacebook、Instagramや、わが村のメールマガジン等で案内をしています。賛助会員になるとイベントの優先受付や参加費の割引等があるので、興味のある方は問い合わせみてはいかがでしょうか。

【Facebook】 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057733476518>

【Instagram】 <https://instagram.com/nanashoku2015>

【お問合せ】090-9754-3612 (ななえの食を考える会: 田中会長)