

1

認定NPO法人自然再生センター

連絡先 電話 0852-21-4882 FAX 0852-61-0900 E-mail:info@sizen-saisei.org

名 称 『大好き中海♡』～中海でゴズ釣り、ゴズの昆布巻き作り～

実施時期 (釣り)平成26年10月17日(金)、(昆布巻き作り)11月6日(木)

継続年数 3年

場 所 (釣り)意東川河口、(昆布巻き作り)意東小学校家庭科室

参加者 43名…意東小学校5年生(31名)、おやじの会(5名)、東出雲のご婦人方(4名)、自然再生センター(3名)

感想 中海・宍道湖ではハゼ(ゴズ)がよく釣れ、このあたりの地方では伝統食文化として『ゴズの昆布巻き』があります。学校の授業の中(意東小学校)で中海に親しみながら「中海の恵み」を切り口に環境学習目的として毎年開催しています。

最初は竿への餌付けや魚に触ることを嫌がっていた子どもも自然と慣れ、おやじの会、ご婦人方の指導の下全員がゴズに触れ、さばく事ができました。天日に干し、あぶった後『ゴズの昆布巻き作り』を行い、味わいました。「中海＝汚く静かな海」から「きれいで生き物がいてにぎやかな海」「これからも大切にしたい海」と感想が変わっていきました。【見る・聞く・触れる・食べる】体験をし、三年目の今年は「みんなが読める中海のガイドブック作り」にも取り組みました。



活
動
内
容

2

出雲市食のボランティア連絡協議会

連絡先 電話 0853-21-6979 FAX 0853-21-6965 E-mail:kenkou@city.izumo.shimane.jp

名 称 出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル 食育コーナー

実施時期 平成26年4月 **継続年数** 4年

目的 食への関心を高める

対象者 出雲市民

内 容

- 適塩みそ汁の試飲…家庭の味と比べてもらう
- 野菜1日の摂取目標量350gの展示
- おやつフードモデル展示(飲み物に含まれる砂糖相当量・おやつに含まれる油の相当量)

効 果

●みそ汁試飲では、「薄い」と答える人の割合が全体の7割と高かった。減塩を意識するきっかけになった。だしをしっかりとること、野菜をたくさん入れることで、薄味でもおいしく食べられること等、減塩の工夫について伝えることができた。

●おやつフードモデルは反響が大きく、食べ過ぎ(飲みすぎ)に気をつけたいと話される人が多かった。

感想・意見等 子どもから高齢者まで、幅広い年齢層の参加があり、啓発の場としては有効である。

参加者の感想

- 一度よそのみそ汁を飲んでみたかった。我が家の味と比較できて良かった。
- だしの味が効いていておいしい。
- おやつフードモデルを見て、「嫁に話してやめさせますわ～」と祖母の感想。



活
動
内
容

3

石見銀山郷土料理研究会

連絡先

電話(自宅)0854-82-7663・(携帯)080-1907-2511 FAX 0854-82-7663
E-mail:nice-gai.rokusun@docomo.ne.jp**名称** 和食の素晴らしさを知ってもらう。**実施時期** 平成27年1月15日～2月末日

感想 旅館の跡継ぎをしている3代目の青年が、営業を受け継ぎはじめて2年半になるが客が減ってきたので、考え直さねばと思い、本物の日本料理を求めて、ぜひ教えて欲しいと希望された。お手伝いする事になり、日本の伝統料理、食材、食習慣、食文化を取り戻したいとの思いを取り組む人に伝えたい。今回の取組は、魚の骨についている身で作る「ぼんぼり」を作りました。



ぼんぼりは、桜茶にぼんぼりのあかりが灯っている様な雰囲気を作り出す、早春、春のイメージ作りに役立ちます。「卵の花」は、豆腐を作った時に出来る「おから」から作る食材で、水漉してこれを二重鍋ですらに、さらさらになるまで炒るのです。出来上がるまでに味付けもして同時に完成させる。

春の白身の魚を昆布締めにして和える。又、独活、苜、山菜を和えて、春は、卵の花和え、秋は、尾花和えと言われています。お客様が喜んでくだされば、必ず又来てくれます。料理人は、料理を作る、そして多くのリピーターを持つ人が腕利きの料理人ですね。食べ物を作る人ではいけません。

早春、春、初夏を目の前に春の山菜がやってきます。料理人としてわくわくする季節です。頑張っって挑戦して欲しいです。

活動内容

活動内容

4

三國シェフ地産地消イベント実行委員会

連絡先

電話 0856-72-0653 FAX 0856-72-0067 E-mail:saki-kurihara@tsuwano.net

名称 第1回みんなのつわのごはんコンテスト**実施時期** 平成26年10月13日**目的** 本コンテストを通じ、津和野で作られる農産物や農家に関心を持つ。**対象者** 町内の学校に所属する小学1年生から高校3年生まで27名応募**内容** ●津和野町産農産物を使用した料理やスイーツのレシピを募り、新しい津和野の食文化を作る。

●特別審査員に、服部幸應先生、三國清三先生を迎え、優秀作品はレシピカードとして発行し、公表する。

効果 町内の料理づくりに関心のある児童や生徒が自分たちのアイデアやスキルを認められる場ができたこと。**課題** 幅広い年齢の個人・グループの児童や生徒を対象としたため、特に小学低学年の児童にはハンディがあった。**感想** コンテストに参加したことにより、さらに料理に関心を持つようになったという声を聞きました。津和野でいつどんな野菜が誰によって作られているのかを知る良いきっかけになったと感じています。

(津和野町役場農林課と連携)



5

能義地区健康推進会議親子保健部会(能義交流センター)

連絡先 電話・FAX 0854-23-0764

名 称 およこ食育教室

実施時期 平成26年12月14日(日)

継続年数 9年

対象者 能義地区の幼稚園・保育所・小学校の親子

参加者 大人24人、子ども12人

内 容 調理実習、試食

感 想

- 楽しく食育の時間がもてて、よい機会だと思いました。
- 子どもが食育に関心をもつよい教室だと思いました。
- 人参の皮むきが楽しかった。
- きゅうりの塩もみをがんばった。
- 季節の野菜を使った料理をつくってみたいです。
- 普段の料理は、味が濃すぎることを実感しました。
- 今日は、子どもとの時間が楽しく過ごせてよかったです。



活
動
内
容

6

三刀屋地区まちづくり協議会

連絡先 電話・FAX 0854-45-5531 E-mail:mitoya-c@bs.kkm.ne.jp

名 称 うめっこクッキー隊 (5年生4名・6年生3名)

実施時期 平成26年10月26日(日)

場 所 みとやっこまつり

目 的 子どもたちに手作りの楽しさと自分たちで作ったものを販売するという体験をさせたいと思い、今年度初めて実施しました。

感 想

小学生5・6年生に呼びかけて7名の女の子たちが参加してくれました。

前日に交流センター(地域コミュニティーの活動拠点)で2種類のクッキーを100袋作りました。

お祭り当日は、あれよあれよと売れて、あっという間に完売!!

友だち・先生・保護者・地域の方などたくさん買いに来てくれて子どもたちもとてもうれしそうでした。また、今回はまちづくり協議会の大人たちもぜんざいを販売して、子どもたちと良い関わりができました。慰労会では、みんなで一緒におでんを食べて楽しいひと時を過ごしました。



活
動
内
容

7

日原地域老人クラブ連合会(事務局:津和野町社会福祉協議会)

連絡先 電話 0856-74-1617 FAX 0856-74-1621 E-mail:syakyo@sun-net.jp

名 称 女性委員会料理教室

実施時期 平成26年9月22日

継続年数 10年以上

参加者 23名

対象者および内容

日原地域老人クラブ連合会に属する18地区老人クラブから女性会員の代表として女性委員を選出している。毎年1回から2回程度の料理講習会を実施し、各地区から代表者が参加し、その後各地区老人クラブで実施したり、広報誌等へレシピや写真、活動内容を掲載し、会員への配布や、新規会員加入促進に活用している。

食欲が低下する夏場や農閑期の冬場に企画し、高齢者に必要な栄養摂取や骨粗鬆症の予防、夏バテ防止、自家野菜の活用等をテーマにし、町内の栄養士を講師として実施。



活
動
内
容

8

JAしまね女性組織協議会

連絡先 電話 0852-31-3513 FAX 0852-32-2065 E-mail:chiiki.jsc@ja-shimane.gr.jp

名 称 平成26年度フレッシュミズ交流集会&親子ちゃぐりんフェスタ

実施時期 平成26年7月26日(土)

対象者 県内のフレッシュミズメンバーおよびメンバーの子供等(小学生以下)

参加者 51名

内 容 牧場体験を通じて命の大切さや地元食材を使っの食農教育をテーマにフレッシュミズの相互交流をはかる目的で開催しました。

(1) 欲ばり牧場体験

①仔牛とのふれあい体験:仔牛の心臓の音を聴診器で聞いたり、仔牛にミルクを飲ませたりしました。

②バター作り体験:振って振りまくって作ったバターは、焼き立てパンと一緒に頂きました。

③ピザ焼き体験:ピザ生地にソースを塗って、地元の野菜やベーコンをトッピングし、石窯等で焼きました。

(2)「風車が回る♪貯金箱」作り:親子で牛乳パックを使って作りました。

感 想 (アンケートより抜粋)

①とても楽しかった。牛のお話は、生と食について考えさせられた。

手作りバターは初めてだったので、感動した。ピザはパリパリふわふわで美味しかった。

②普段、バター作りをしないけど、今日いろいろ教えてくれる人がいて、簡単にバターができたのでよかったです。味は牛乳の味でとろっとしていました。



活
動
内
容

連絡先 電話 0853-21-6288 FAX 0853-21-6005 E-mail:sogo-kikaku2@jaizumo.or.jp

名称 JAいずもちびっこ農業交流スクール

実施時期 平成26年7月29日～30日（1泊2日）

継続年数 9年

対象者 JAいずも管内小学生（4年～6年生）

参加者 40名

内容

- ①農家ホームステイによる体験学習
受入農家1件あたり3名～4名
各農家の特産物を中心に生産者・営農指導員による指導。
- ②収穫体験学習 トマトの収穫体験
- ③調理体験学習
米粉を使ったピザ作り・いちじくジャム作り
- ④その他
牧場体験・プランターでの苗の植え付け体験（ミニトマト）
EM菌を使った肥料団子作り・施設見学

感想

ホームステイ先での農業体験や宿泊、野菜の収穫や出荷施設の見学等、JAならではの学習を提供できていると考えています。



連絡先 電話・FAX 0855-42-1953 E-mail:mihoko-miya@iwamicatv.jp

名称 干し大根づくり

実施時期 9月～2月

継続年数 10年

内容

- 地産地消の取り組みとして大根の種まきから、収穫、干し大根作り
- 農の体験を取り入れ、畑の耕し、種まき、収穫までの行程をすべて、地域の小学生を対象に行っている。
- 収穫した大根は調理実習等に使い、また、保存食としての干し大根づくりを行い、食文化の継承に繋げている。
- 生の大根よりカルシウム、鉄分などの栄養価も増し、甘さも増し、いろいろな料理に使用でき、また保存もできる。
- 作る大変さも体験しながら、おいしい干し大根を使って調理をする楽しさ等を自分たちの手で感じ取る食育の推進を行っている。

