

「食と農」安全・安心推進事業

おいしい十和田自炊塾

図とわだ産品販売戦略課 ☎0176-51-6743

市では、自分で食事を作る力を身につけ、健康的な食生活や十和田市産の農産物について考える機会として、高校生・大学生などを対象に、十和田市産食材を活用した料理教室を3回開催しました。



料理教室のテーマ

一人暮らしに役立つ！

簡単に作れる料理が学べる！

新紙幣の肖像となった



渋沢栄一



津田梅子



北里柴三郎

3人と関わりのある食材をメニューに取り入れました



ねぎ



ブロッコリー



キャベツ

1回目

主なメニュー

- 牛バラ焼き
- 雑穀ご飯
- コールスロー★
- 簡単和風スープ

☞ 手軽でおいしい和風スープレシピ

☆この食材に注目！

コールスローの材料となる「キャベツ」は北里柴三郎の好物

2回目

主なメニュー

- ねぎ塩豚丼★
- サツマイモとリンゴの重ね煮
- キノコのみそ汁

☞ ねぎ塩豚丼は手間と時間をできるだけ省いた方法で調理

☆この食材に注目！

渋沢栄一の出身地※に関わりのある「深谷ねぎ」にちなんで「ねぎ」を使用
※武蔵国横濱郡血洗島村(現在の深谷市)

3回目

主なメニュー

- 炊き込みご飯
- カボチャとブロッコリーのチーズ焼き★
- タラのホイル焼き

☞ 手が出にくい魚料理を簡単＆洋風に

☆この食材に注目！

津田梅子の父(津田仙)が日本に普及させた西洋野菜の一つ「ブロッコリー」を使用

参加者の声
(一部抜粋)

新鮮な野菜はマヨネーズなどを付けなくてもおいしかった。

お湯を沸かしている間に具材を切ったり、調味料を混ぜたりなど、効率よく準備することがご飯を早く作るコツだとわかった！



自分で作るご飯はおいしい！

十和田市産の牛肉おいしい。

料理は自分が思っていたよりも簡単だった。

さまざまな野菜の切り方や調理の仕方、市の特産品について知ることができた！

料理のレシピ・作り方など詳しくはこちらから▶



おいしい十和田自炊塾のレシピは

十和田市食生活改善推進員会が考えました

「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命・つなごう郷土の食～」をスローガンに、学校、地域活動などでの調理実習を通して「食」の大切さを伝えています。料理のレシピを考案する際には、「手軽に時短」「地産、地消」「食品ロスの削減」に配慮しました。



「食と農」の発展のために

参加者それぞれが料理、自炊、食材についての気づきを得たことがうかがえました。この気づきが、健康的な食生活について考えながら自炊することにつながることを期待しています。また、食材を通じて新紙幣の肖像の偉人と本市との関わりを知ることや、食材への知識を深めることができた様子でした。

市では、このような事業を通して、未来を担う人材の健やかな食生活と農産物への関心を高め、「食と農」の発展につなげていきます。