



「食と農」安全・安心推進事業

おいしい十和田自炊塾

間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! 渋沢栄一津田梅子 北里柴三郎 ねぎ

新紙幣の肖像となった





3人と関わりのある食材を メニューに取り入れました





ブロッコリー キャベツ

101

主なメニュー

- 牛バラ焼き
- 雑穀ご飯
- 簡単和風スープ

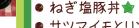
☆この食材に注目!

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

● コールスロー☆ 💡 🗗 手軽でおいし



2回目

- サツマイモとリンゴの重ね煮
- キノコのみそ汁

全なメニュー

◎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 ※武蔵国榛沢郡血洗島村(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 チーズ焼き会
- 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)



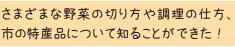
新鮮な野菜はマヨネーズなどを 付けなくてもおいしかった。

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!



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。



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 ~のばそう健康寿命・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。