



磯食だより



大磯の食育情報

第 11 号

令和元年 11 月発行

「磯食サポーター」の皆さんをご紹介します！

町内にはさまざまな食に関わる仕事や活動をしている方がたくさんいます。その方々に「磯食サポーター」としてご登録いただき、サポーターの活動を広く発信することにより、町内の食育活動を推進することを目的として募集しています。

登録していただいた5名の磯食サポーターの皆様をご紹介します！

★たいようまるかじり わたなべ 渡邊 もとき 幹 さん★

登録第1号！



旬の野菜の生産・販売やコミュニティ農園での米づくりなどを行っています。また、芋の植え付けや芋ほり体験、高校生や幼児への栽培体験なども実施しています。その他にも、畑や自然に触れて感じたことや、発見したことを、創作活動や食育につなげる「おいそ畑と絵の教室」も開催しています。

渡邊さんからのメッセージ

無農薬・無化学肥料の野菜作りは健康にも環境にも良い方法です。また地産の新鮮な野菜はおいしく、スッと抵抗なく体に染み入ります。

「おいそ畑と絵の教室」で一緒に野菜を育てることや、芋ほり体験やコミュニティ農園での農作業を通して、地域の旬を身近に感じることの嬉しさや、作物を栽培する楽しさを伝えていきたいです。



★まるしん農園 にのみや 二宮 まさみ 正美 さん★

無農薬・無化学肥料で野菜や果樹を生産しています。また、烏骨鶏の卵やキヌア、パパイヤなど、珍しいものも生産しています。パパイヤは完熟したものではなく、未熟の状態で収穫する「青パパイヤ」で、サラダや炒め物にして食べます。キヌアは南米原産の雑穀で、スーパーフードといわれる栄養バランスに優れた食材の1つです。また、大磯の特産品である「マコモタケ」も生産しています。

二宮さんからのメッセージ

烏骨鶏はひら飼いで飼育し、えさは自家製発酵飼料や、自分の農園で栽培する野菜を与えて大切に育てています。

マコモタケは11月上旬ごろまでが旬です。皮をむいて、天ぷらにしたり、薄く切って炊き込みご飯の具にしてもおいしく食べられます。大磯の特産品をぜひ味わってほしいと思います！



↑ 烏骨鶏のひな

← マコモタケ



磯食サポーターをご紹介します

★ なかがわ 仲川 と き え 登喜枝 さん ★

ハウスキュウリ、トマトなどの野菜の生産をしています。神奈川県が認定する「ふるさと生活技術指導士」として、農業技術や食品加工を伝える活動もしています。

仲川さんからのメッセージ

野菜を作るだけでなく、調理して食べたり、加工して保存したりと、女性ならではの目線で、**野菜作りから調理や加工して食べることまでを一貫して**教え、自分で作ったものの美味しさを知ってもらいたい、そして地産地消につなげたい！と思っています。

他の人が作っていないような珍しい野菜を見つけて、いろいろな種類を作っています。それを多くの人に伝えることもとても楽しいです！

いろいろな種類のベビーリーフ→



★ すずき 鈴木 のりお 教夫 さん ★

柿やみかんの生産をしています。特に柿は「**大玉柿**」という太秋（たいしゅう）、富有（ふゆう）などの柿を、摘蕾（てきらい）、受粉、摘果、収穫と全て手作業で手塩にかけて大きく育てたもので、希少な名産品です。大玉柿は 450～500g と手のひらが隠れるほどの大きさになります！



鈴木さんからのメッセージ

10月から「太秋」「早秋」「甘秋」が出始め、今の時期は「富有」が食べごろです。太秋は果汁が多くシャリシャリとした食感でさっぱりとした甘さ、富有は固めで熟すとねっとり甘い柿です。

太秋は条紋という筋が表面に出ているものが甘いと言われています。

最近は柿を食べない若い世代や子どもたちが増えているようですが、ぜひ、食べてみてください！とてもおいしいですよ！



★ 大磯食の寺子屋 よしだ 吉田 ゆみ 由巳 さん ★

旬の食材を取り入れた**子ども向けの料理教室**や、食材をより体に良い状態に下ごしらえする「**50℃洗い、低温調理講習会**」、分子栄養学に基づいた「食で身体を元気にする栄養アドバイス」も行っています。



吉田さんからのメッセージ

子ども料理教室では、季節の素材や地元の食材などを取り入れ、子ども達に作る楽しみ、食べる喜びを体験してもらっています。将来、彼らが食を大事に思う大人に成長してもらえればと、日々活動しています。

50度洗い&低温調理は、食材も身体も元気になるミラクルな下ごしらえ&調理法です。50度洗いをする、農薬や汚れなどがすっきりととれ、食材が活き活きと日持ちします。是非、一度体験してみてください。

磯食サポーターは随時募集しています。詳細は下記までお問い合わせください