

創刊号！！

食からひろがるみんなの笑顔



磯食だより



大磯の食育情報

●発行● 平成 25 年5月
大磯町

食 育とは???

食事のバランスや食品の選び方だけでなく、食文化の伝承、食料生産、環境問題など、食に関わる全てのことについて考えたり、学んだりすることを「食育」といいます。

町では、大磯の恵まれた自然環境と資源を十分に生かし、バランスの良い食生活を家族ぐるみ・地域ぐるみで推進して、町民一人ひとりがすこやかに、心豊かに生きるための「食べる力」を育てていくことをめざしています。

「食べる力」ってどんなこと？

- 自分の健康を考えて食べる力
 - マナーを守り、楽しく食べる力
 - 自然環境や食料問題を考えて食べる力
 - 食べ物を大切にし、感謝して食べる力
- 心も体も健康に、いきいきと生きるために大切な力です。

めざす姿は・・・

「食からひろがるみんなの笑顔」



食 べる力

自分の健康を考えて食べる力



食を楽しみながら、健康的な食生活を実現するために、食べ物や体の仕組みに関する正しい知識を身につけ、過不足なく栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

自然環境や食料問題を考えて食べる力



地球の環境を考えて、食べ物の輸送にかかるエネルギーを節約したり、調理法や保存法を工夫して、無駄や廃棄を減らす意識を持つのが大切です。

マナーを守り、楽しく食べる力



みんながおいしく食べるためのマナーや食文化を学びます。みんなで一緒に食べることで社会性が身につけ、食べるのが楽しくなります。

食べ物を大切にし、感謝して食べる力



食品廃棄や食べ残しを減らして食べ物を大切にすることや、自然の恵みや食物の生産にかかわる人々、調理してくれる人々に感謝して食べるのが大切です。

毎月 19 日は食育の日 ～食の大切さを学びましょう～

食育の取り組みのご紹介



食育セミナー「大磯のこんにゃくを食べてみよう♪」を開催しました



参加者の声

大磯でこんにゃくが造られていることを知り、驚きました。こんなにおいしいとはビックリです。

町内のこんにゃくを造っているグループの方々にこんにゃく芋から造るこんにゃくのおいしさを教わりました。

グループではこんにゃくを一緒に造る方を募集しています。

手造りこんにゃく



〔購入可能時期〕

10月～4月頃

3年かけて大切に育てられたこんにゃく芋から造るこんにゃくは、独特の食感があり、味がしみやすいのが特徴。芋の味を感じられるので、シンプルに田楽みそで食べるのがおすすめです。

手造りこんにゃくは磯っ子直売所で購入できます。

また、寺坂にあるこんにゃく加工所では、加工日に購入することができます。



小中学生が考えたオリジナルレシピ「Oiso レシピ集」

町内の小・中学生による大磯で収穫される食材を使ったオリジナルレシピを1冊にまとめたものです。

選んだ食材は、自宅の庭やおばあちゃんの畑で穫れたもの、直売所で買ったものなどさまざまな背景があります。

今年も新たな「レシピ」を募集しますので、奮ってご応募ください。



新食感 大学いも風
スイートポテト



大いそやさい
ハンバーグ



o i s o ギョーザ



さつまいも
蒸しようかん



しらすのパエリア



赤たまねぎの
冷しゃぶサラダ



和風ぎょうざ



なすのピザおつまみ



さつまいもと
シーチキンのご飯



レシピ集は Vol.1 と Vol.2 を発行中です！！
保健センターに置いてあります。
ホームページからもダウンロードできます。

次回の O i s o レシピ
の募集は 11 月の予定
だべえ～。



～毎年6月は食育月間です！食生活を見直してみましよう～

大磯のおいしい農産品

きゅうり 旬：3月～6月

町内では露地とハウスの両方で栽培しているので、ほぼ年間を通じて新鮮なものが出回っており、町内の直売所で購入できます。

体を冷やしたり、むくみを解消する効果があります。暑い時期の水分補給にも最適です。



湘南レッド 旬：6月～7月

湘南地区で栽培されている生食用たまねぎです。一般のたまねぎと比べて辛味や刺激臭が少なく、甘味と水分に富み、シャキッとした食感を楽しむのが一番です。町内の直売所で購入できます。

赤い色はアントシアニンという成分で、生活習慣病予防の効果があります。



大玉柿 旬：10月～11月

生産者がつぼみを摘み取って、授粉を行い、一つひとつ手塩にかけて1個350g以上の大玉に作り上げます。1本の枝に実る数は平均2～3個。とても希少性が高い大磯のブランド柿です。



みかん

町内には色々な種類のみかんがあり、直売所や選果場で購入できます。

大津・青島 旬：11月～2月

糖度が高くて甘いです。

藤中 旬：11月～2月

酸味があり酸っぱいです。

湘南の輝き 旬：6月末～8月

温室に育てており、夏に出荷されます。

糖度が12%以上で甘味が強いです。

湘南ゴールド 旬：3月末～5月

温州みかんとゴールデンオレンジを交配させた神奈川県独自の柑橘です。

みかんの色素であるβ-クリプトキサンチンは発がん性物質から細胞を守るといわれています。また、捨ててしまいがちな筋には毛細血管を強化し、中性脂肪を分解する成分が含まれています。



町内のみかん園では、10月下旬から12月上旬頃までみかん狩りができます。

みかんの樹のオーナーになれる制度もあるんだべ～。



大磯発祥の産物を紹介

落花生



歴史

1871年に旧国府村の渡辺慶次郎が知人を訪ねた際、お茶と一緒に出された偉人豆がとてもおいしく、1粒食べ残して自分の畑に蒔いたのが生産の始まりです。



おいしい食べ方

収穫後の堀りたての風味が良いうちしか味わえないのが“ゆで落花生”です。甘くて柔らかくておいしいです。

サフラン



歴史

明治時代までは高価な輸入品で、薬として使われていました。国内での生産は、1886年に旧国府村の添田辰五郎が病気の母親のために球根の輸入と栽培を試みたのが始まりです。



使い方

長くて赤いめしべを摘み、乾燥させ料理や染料として重宝されています。ブイヤベースやパエリアなどに使われます。

大磯の新鮮な野菜や魚がそろってます！！

磯っ子直売所

<営業日時>
月・水・金曜日
14:00～17:00

<目印>国府支所の南側

40軒ほどの農家さんから出品されており、町内の直売所の中では一番品数が多いです。

生しいたけや手造りこんにゃくは町内ではココのみの販売です。



中丸ふれあい館

<営業日時>
月・水・金曜日
9:00～13:00

<目印>城山公園から旧道を入っていった先

湘南地区特有のきぬひかりを購入できます。袋のラベルは農家さんで作っていて、調理法など記載されているものもあります。何より消費者の要望にできる限り応えてくれるのが嬉しいです。



城山直売所

<営業日時>
水曜日 8:30～12:00
土・日曜日 8:30～16:00

<目印>城山公園入り口の向かい

地元の農家さんが運営・販売しているので、旬を活かした野菜の食べ方を教えてもらえます。

時期によって、西洋野菜などの珍しい野菜も並んでいます。



魚の朝市

<開催日>
毎月第3日曜日 9:00～
(整理券配布は8:00～)

<目印>大磯港

その日の朝に水揚げされたアジ・サバ・カマスなどが並びます。また、3月～11月頃には生しらすも販売しています。調理方法を聞くことができるので、初めて見る魚でもおいしく調理できます。



大磯市

<目印>大磯港

<開催日>
毎月第3日曜日 9:00～14:00
7、8、9月は17:00～20:30

魚の朝市と同時開催しており、いろいろなお店が並んでいます。その中で、地元の農家さんがこだわって作った新鮮野菜や加工品などが売られています。おいしい食べ方を教えてもらえます。



朝市の魚は
鮮度抜群！！



港の直売所

<開催日>
毎週土曜日 10:00～13:00

<目印>大磯港

大磯港で水揚げされた魚や町内で収穫された野菜などを販売しています。

多くの方に「大磯の食」に関心を持っていただきたく、情報誌を発行しました。
今後も食にまつわる情報やレシピ、食育の取り組みなどをお届けしていきます。



●作成● 大磯町食育推進委員会

●事務局● 大磯町町民福祉部スポーツ健康課 TEL61-4100