



西脇市いずみ会

親子料理教室で「洗米体験」と「天然だしの説明」から日本型食生活を啓発

兵庫県いずみ会が平成23年度に実施した幼児や児童・生徒対象の調理体験調査から、「汁物を調理する」「洗米して炊飯する」体験が数少ないことが分かりました。

この課題をもとに、西脇市いずみ会は、幼児と保護者が参加する料理教室には必ず、お米300g（2合）を洗う体験を取り入れています。

また、昆布とかつお節の天然だしを手軽に作る方法を説明し、旬の野菜等をたっぷり入れた汁物も調理します。塩分濃度は適塩と言われる0.8%になるよう専用の測定器で計測します。保護者から、「調理実習した汁物の味が薄いと感じたので、家の味が濃いと分かりました。薄味を心がけます。」という感想を聞くと、会員のやりがいにつながります。

これからも、「洗米体験」と「天然だしの説明」は継続していきます。

