



I·V·Aレポート

認定No.

1620

ニックネーム:

coco-nuts

タイトル:

第3回I・V・Aミーティングへ行ってきました

「いわきねぎと食育の話」

今回訪れたのは、震災で海沿いより高台に移転された岩間地区のねぎ農家さん。バスから降りて、わあ、綺麗！と思うほど、辺り一面に広がる手入れの行き届いた畑に、生産者の方のたくさんの苦勞や想いを感じました。

いわきねぎは現在約20種類ほどあって、収穫体験させていただいたものは、まだ名前が無い新品种だそう。どんな名前がつくのか、楽しみです♪

食の寺子屋の中村寛子先生からは、ねぎは抗酸化作用があるためがんの予防、血行促進や粘膜強化の働きについてや、鰹節・とろろ昆布・干し海老等で作る「育脳ふりかけ」を教わり、翌日は、さっそく子どもたちと朝ごはん作り。採りたてのねぎは香り高く、ほんのりとした甘味がお味噌汁に最高！普段の食事を通して、日本の伝統的な食材や調味料、そしていわきの素晴らしい特産品を、五感で子ども達に伝えていきたいと改めて感じました。

