

子どもが喜ぶ 野菜料理紹介

岐阜市でJAフォーラム



子どもも喜んで食べてくれるという野菜レシピについて話す和田明日香さん
岐阜市橋本町じゅうぐわプラザ

和田明日香さんが講演

JA岐阜中央会は12日、食や農の大切さを学ぶ「JA食農フォーラム2022」を岐阜市橋本町のじゅうぐわプラザで行い、食育インストラクターの和田明日香さんが「子どもも大好き野菜レシピ」をテーマに、手軽に作れる野菜料理などを紹介した。

子育て中の女性ら約25

0人が参加し、ウェブ配信もされた。料理愛好家平野菜レミさんが義母で、自身もテレビなどメディアで活躍する和田さんは、小学生の子ども3人を育てる母親の視点から、時間短縮で作れ、しかも子どもが喜んで食べてくれる和田家の野菜レシピを紹介。「『肉の3倍野菜を食べる』が和田家のル

ール。わが家ではフライドポテトといえば長芋。豚汁やカレーは何を入れてもいい野菜の受け皿。同じ味付けでも使う野菜を代えと別の料理になる」とアドバイスした。

旬を迎えている県産野菜の枝豆、トマトなどを使ったレシピも紹介した。「枝豆はシンプルにゆでて食べるのが一番。低めの温度でゆっくりゆでると食感がよくなる」と話した。

和田さん、平野さんと親交がある、JAグループ「農業の応援団」の特別団員を務める高山市出身のタレント清水ミチコさんの動画メッセージもサプライズで流れた。飛騨牛や県産米が当たる抽選会もあった。

(小森孝美)