

## 第7回 全国食育交流フォーラム 2017 in 三重

### 乳・卵を使わない親子料理教室／全粒粉の地粉を使ったパンケーキと野菜のポタージュ

桑名女性ネットワーク企画・講師

日程：2017年 2/26(日)午前／午後2回

会場：伊賀の里モクモク手づくりファーム

講師：高橋淑子（料理教室主宰・桑名）

企画：桑名女性ネットワーク 水谷美保

全国食育交流フォーラム（三重県伊賀市・モクモク手作りファーム主催）は、食の体験や参加者同士の交流を通じて、新たな気づきと新たな仲間を見つけ、未来をつむぐ食のプロジェクトを起こしていこう！という想いのもと、日本全国から農・食に携わる人達が集まってきました。

沖縄、福島、神奈川、奈良などの各地の農園を営む方々、小学校の園庭プロジェクトを手掛ける方、全国を回る人気の読み聞かせ達人、自然保育園を運営する方、給食コーディネーター、大手スポーツメーカーの食プロジェクトに携わる方など、やはり食を大事にしたいという想いがあるだけに、温かみのある人間性を兼ね備えた方々ばかりでした。

本フォーラムにて、桑名女性ネットワークは、アレルギーを考える親子むけの料理教室の開催をご協力することとなりました。

講師は桑名市で料理教室を主宰し、ご自身も、息子さんを食物アレルギーの葛藤の中で育ててこられた方。今回の料理教室では、素材にこだわり、アレルギー食材を回避しても、とても美味しく食べられるおやつを作りました。

- 1、地粉の「伊賀筑後オレゴン」を全粒粉で使用する。
- 2、乳・卵を使用しない。
- 3、モクモクファームで生産している豆乳や、収穫した野菜を使用する。
- 5、太白ごま油（匂いが無く、無色透明）を使用し、バターの替わりとする。

当日は、お子さんが食物アレルギーである親子が参加。

お父さんが積極的に調理に関わり、男の子たちの参加も多くみられました。

子供たちが、笑顔で楽しく作る姿、集中して手作業をみつめる姿、



思いもかけない質問や応答に、大人である私達が学びを感じました。



できあがった、全粒粉と豆乳のパンケーキ。

クリームは、卵や乳を使わず、太白ごま油と三重の小麦、豆乳、てんさい糖で作っています。

イチゴは、とれたての立派なモクモクファーム産。

野菜のポタージュは、ニンジンを中心として、じゃがいも、玉ねぎをコトコト煮込んで、ミキサーにかけ、豆乳と混ぜ合わせました。

アレルギーを持っていても、美味しくおなか一杯のおやつメニューができあがり、「美味しい！」という声が上がりました。

午前・午後の料理教室を開催し、この後、交流会へ参加させていただきました。

モクモクスタッフさんたちの、明るくにぎやかで、心のこもったおもてなしからスタート。

桑名女性ネットワークの活動紹介もさせていただきました。

モクモクファーム社長さんのお話しも、オリンピックに向けた日本の食の関わり、生産力と、非常に考えさせられるものでした。



夕食に、受賞されたモクモクファームさんや、各地で作られたお米のテイスティングや、モクモクさんのお肉のお食事いただきました。



日本各地から参加された方々との交流も、刺激的であり、食を真剣に考える方々の想いがうかがえ、非常に大きな学びとなりました。

今後、桑名女性ネットワークが関わる事業の中には、やはり、健やかな心と体を考える上で「地域の食」と「体験する食」は事業の柱の1つとしてゆかなければならないと感じました。